



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ТЮМЕНИ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «ЭТЮД»**

«Принято»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2026 года

«Утверждено»
Приказ директора МАУ ДО «ДШИ «Этюд»
№ 122-уч
от «31» августа 2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

Уровень программы: Стартовый
Срок реализации программы: 1 год

Тюмень 2026

Авторы-разработчики:

1. Рахмеева Е.А., преподаватель

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Требования к уровню подготовки учащихся
4. Формы и методы контроля
5. Методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса
6. Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» составлена в соответствии с требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического искусства.

Ритмика — это система музыкально-двигательных упражнений, построенных на основе музыки и обучающих детей свободному владению своим телом. Программа имеет художественную направленность и способствует раскрытию творческих способностей учащихся, нравственному и художественному развитию личности ребёнка.

Дошкольный возраст — сенситивный период для развития музыкального слуха, чувства ритма, координации движений и пластической выразительности. Занятия ритмикой в этом возрасте решают важнейшую задачу — через движение помочь ребёнку войти в мир музыки, развить эмоциональную отзывчивость, физическую активность и коммуникативные навыки.

Музыкально-ритмическая деятельность позволяет ребёнку не только в увлекательной игровой форме освоить основы музыкальной грамоты, но и гармонизировать психоэмоциональное состояние, укрепить здоровье, сформировать правильную осанку и культуру движений.

Срок реализации учебного предмета

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных недель — 35. Возраст детей, приступающих к освоению программы, 4-6 лет.

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом

Показатель	Значение
Количество учебных недель	35
Количество занятий в неделю	4
Продолжительность одного занятия	30 минут
Общий объём учебного времени	70 академических часов

Сведения о затратах учебного времени и графике промежуточной аттестации

Период	Вид учебной работы	Количество часов	Форма аттестации
Сентябрь–декабрь	Аудиторные занятия	32 (64 занятия)	—
Декабрь	Промежуточная аттестация	—	Открытое занятие / диагностика
Январь–май	Аудиторные занятия	38 (76 занятий)	—
Май	Итоговая аттестация	—	Отчётный концерт / открытое занятие
Итого		70 часов (140 занятий)	

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Оптимальная наполняемость группы — 8–12 человек. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут, что соответствует возрастным нормам для детей 4–6 лет. В структуре каждого занятия выделяются: вводная часть (организационный момент, разминка), основная часть (изучение нового материала, закрепление, игра) и заключительная часть (релаксация, подведение итогов).

Цель и задачи учебного предмета

Цель программы: физическое и эстетическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритма и танца.

Обучающие задачи:

- обучать различным видам музыкально-ритмических движений;
- учить ориентироваться в пространстве (линия танца, интервал, дистанция, точки зала);
- формировать навыки восприятия характера, темпа, динамики музыки и передачи их в движении;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами танцевальных движений.

Развивающие задачи:

- развивать музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память;

- развивать творческий потенциал и самовыражение через танец, воображение и фантазию;
- развивать гибкость, ловкость, точность и пластичность движений;
- развивать двигательные качества и умение координировать движения;
- развивать общую физическую подготовку и укреплять здоровье.

Воспитательные задачи:

- воспитывать силу воли, выносливость, дисциплинированность;
- формировать навыки культуры поведения и самодисциплины;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям музыкой и танцем;
- формировать готовность к дальнейшему обучению.

Методы обучения

В работе с дошкольниками используются следующие методы:

Наглядные: показ педагогом движений, демонстрация видеоматериалов, использование наглядных пособий (схемы, карточки), образное словесно-двигательное моделирование.

Словесные: объяснение, беседа, образный рассказ, пояснение, указания, словесная инструкция.

Практические: выполнение упражнений, игровой метод (основной метод для дошкольников), метод творческих заданий, соревновательный метод.

Игровой метод является приоритетным, поскольку для дошкольников основным видом познавательной деятельности является игра. Каждое упражнение по возможности облекается в игровую или образную форму.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для реализации программы необходимо:

- просторный светлый зал с деревянным или специальным покрытием пола;
- музыкальный центр / колонки с возможностью воспроизведения аудиофайлов;
- фортепиано (при наличии);
- фонотека с музыкальными произведениями различных жанров и характеров;
- зеркальная стена (при наличии);

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество занятий	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	2	2	—
2	Восприятие характера музыки. Темп, динамика, регистры	12	3	9
3	Метроритм. Ритмический рисунок	14	3	11
4	Строение музыкального произведения	10	2	8
5	Основные движения (ходьба, бег, прыжки, построения)	20	3	17
6	Танцевальные элементы и танцы	24	4	20
7	Упражнения с предметами и без предметов	16	2	14
8	Музыкально-подвижные игры и игроритмика	20	2	18
9	Творческая деятельность. Импровизация	10	1	9
10	Сюжетные занятия	8	—	8
11	Репетиционная работа. Итоговое занятие	4	—	4
Итого		140	22	118

Годовые требования. Содержание разделов и тем

Раздел 1. Вводное занятие (2 занятия)

Теория: правила поведения на занятии, внешний вид, инструктаж по технике безопасности. Знакомство с залом, понятия «линия танца», «интервал», «дистанция».

Раздел 2. Восприятие характера музыки (12 занятий)

- Интуитивное отражение характера музыки в движениях (образы животных, явления природы, игрушки).
- Определение характера музыки: спокойный, бодрый, весёлый, грустный.
- Знакомство с видами музыкально-ритмической деятельности: игра, танец.
- Знакомство с жанрами: песня (колыбельная, плясовая), танец, марш.
- Регистры: высокий, низкий. Тембр: глухой, звонкий. Темп: медленный, быстрый. Динамика: тихое и громкое звучание.

Раздел 3. Метроритм (14 занятий)

- Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации.
- Освоение соотношений длительностей (длинные и короткие звуки).
- Выполнение простейших ритмических рисунков (хлопки, притопы, шлепки по коленям).
- Ритм мелодии постоянный, простой, состоящий из восьмых и четвертей.
- Развитие ритмической памяти. Ритмические игры «Эхо», «Повтори за мной».

Раздел 4. Строение музыкального произведения (10 занятий)

- Знакомство с понятиями: вступление, основная часть, заключение.
- Различение двухчастной и трёхчастной формы.
- Смена движения в соответствии с частями музыки.
- Куплетная форма песни.

Раздел 5. Основные движения (20 занятий)

- Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, маршевая.
- Бег: лёгкий, стремительный, с захлестом, врассыпную.
- Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением, «пружинка».
- Построения и перестроения: круг, колонна, шеренга, «змейка», врассыпную, пары.
- Ориентировка в пространстве: движение по кругу, по линии танца, в противоположном направлении.

Раздел 6. Танцевальные элементы и танцы (24 занятия)

- Простейшие танцевальные ходы: шаг с носка, приставной шаг, шаг польки, галоп.
- Элементы народного танца: ковырялочка, притопы, «гармошка».
- Элементы бального танца: поклон, «лодочка», повороты в парах.
- Разучивание танцев: «Полька», «Весёлые утята», «Танец сидя», «Парный танец», «Хоровод».
- Работа над выразительностью и артистизмом исполнения.

Раздел 7. Упражнения с предметами и без предметов (16 занятий)

- Упражнения с лентами, платочками, флажками, султанчиками.
- Упражнения с мячами (передача, подбрасывание, катание).

- Упражнения с обручами (пролезание, катание, вращение).
- Упражнения на развитие мелкой моторики (пальчиковая гимнастика).
- Упражнения для развития пластики рук, корпуса, головы.

Раздел 8. Музыкально-подвижные игры и игровая ритмика (20 занятий)

- Игры на внимание: «Кто быстрее в круг», «Замри-отомри», «Музыкальные стульчики».
- Игры на развитие чувства ритма: «Ритмическое эхо», «Оркестр», «Молоточки».
- Сюжетные игры: «Птички и птенчики», «Лошадки», «Медведи и пчёлы», «Весёлые путешественники».
- Игры-эстафеты с элементами ритмики.
- Игры с пением и речитативом.

Раздел 9. Творческая деятельность. Импровизация (10 занятий)

- Свободная двигательная импровизация под музыку.
- Придумывание движений к образам (животные, сказочные герои, явления природы).
- Танцевальные этюды на заданную тему.
- Игровые задания «Придумай движение», «Покажи настроение».
- Сочинение простейших танцевальных комбинаций.

Раздел 10. Сюжетные занятия (8 занятий)

- «Мы идём в лес» — путешествие с образами животных.
- «Весёлый оркестр» — игра на воображаемых и простейших музыкальных инструментах.
- «В гостях у сказки» — двигательные образы сказочных героев.
- «Времена года» — передача в движении сезонных изменений.

Раздел 11. Репетиционная работа. Итоговое занятие (4 занятия)

- Подготовка к итоговому выступлению: повторение и закрепление изученного репертуара.
- Работа над качеством исполнения, синхронностью, артистизмом.
- Итоговое занятие — открытый показ для родителей.
-

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

К концу года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные понятия: линия танца, интервал, дистанция, круг, колонна;
- характер музыки: весёлый, грустный, спокойный, бодрый;
- темп музыки: медленный, быстрый;
- контрастные части музыкального произведения (вступление, основная часть);

- названия простейших танцевальных движений.

Уметь:

- двигаться в соответствии с характером и темпом музыки;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- выполнять простейшие построения и перестроения (круг, колонна, шеренга);
- передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять основные танцевальные элементы (приставной шаг, шаг с носка, притопы);
- исполнять изученные танцы и танцевальные комбинации;
- участвовать в музыкально-подвижных играх;
- импровизировать под музыку, передавая заданный образ.

Владеть:

- навыками ориентировки в пространстве зала;
- элементарными навыками координации движений;
- навыками коллективного взаимодействия.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Цель аттестации — определение уровня освоения учащимися программы, выявление достижений и трудностей, корректировка образовательного процесса.

Виды аттестации:

- **Входной контроль** (сентябрь) — проводится в форме наблюдения за детьми на первых занятиях с целью определения исходного уровня музыкально-двигательных способностей.
- **Текущий контроль** — осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, выполнения контрольных заданий, участия в играх.
- **Промежуточная аттестация** (декабрь) — проводится в форме открытого занятия / диагностического занятия с использованием игровых заданий.
- **Итоговая аттестация** (май) — проводится в форме отчётного концерта или открытого занятия для родителей.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение практических заданий, творческие показы, открытые занятия, участие в утренниках и концертах.

Критерии оценки

Оценка уровня освоения программы осуществляется по трём параметрам:

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности (темп, ритм, динамику):

- **Высокий уровень (3 балла):** ребёнок точно передаёт характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения в соответствии с частями произведения.
- **Средний уровень (2 балла):** допускает 1–2 ошибки в передаче характера или темпа музыки, но стремится исправить их.
- **Низкий уровень (1 балл):** движения не отражают характер музыки, не совпадают с темпом и ритмом.

Чувство ритма — способность воспроизводить ритмический рисунок:

- **Высокий уровень (3 балла):** точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни, умеет передавать хлопками и притопами простейший ритм.
- **Средний уровень (2 балла):** воспроизводит ритм с 1–2 ошибками.
- **Низкий уровень (1 балл):** неверно воспроизводит ритм, беспорядочные хлопки.

Двигательная выразительность и координация:

- **Высокий уровень (3 балла):** движения выразительные, пластичные, координация хорошая, ребёнок уверенно ориентируется в пространстве.
- **Средний уровень (2 балла):** движения недостаточно выразительные, допускает 2–3 ошибки в координации.
- **Низкий уровень (1 балл):** движения скованные, не координированные, плохо ориентируется в пространстве.

Общая оценка выводится по сумме баллов: 8–9 баллов — высокий уровень, 5–7 баллов — средний уровень, 3–4 балла — низкий уровень.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям

Структура занятия. Каждое занятие состоит из трёх частей:

- **Вводная часть** (5–7 минут): организационный момент, приветствие, разминка (ходьба, бег, упражнения на разогрев мышц).
- **Основная часть** (18–20 минут): изучение нового материала, закрепление, танцевальные элементы, игры.
- **Заключительная часть** (3–5 минут): релаксация, подведение итогов, прощание.

Принципы проведения занятий:

- систематичность, последовательность, доступность, повторяемость, заинтересованность;
- чередование быстрых и спокойных музыкальных произведений для регулирования физической и эмоциональной нагрузки;
- органичное сочетание всех разделов программы в рамках одного занятия;
- приоритет игровых методов обучения.

Особенности работы с детьми 4–6 лет:

- использование образных сравнений и сюжетных линий («мы — бабочки», «мы — медвежата»);
- частая смена видов деятельности (внимание дошкольника удерживается 5–7 минут);
- преобладание наглядных и практических методов;
- поощрение и поддержка инициативы и творчества;
- создание доброжелательной, эмоционально комфортной атмосферы.

Музыкальное сопровождение. Для занятий подбираются произведения с ярко выраженным характером, доступным темпом и понятным ритмом. Рекомендуется использовать музыку разных жанров: классическую, народную, современную детскую. Музыка должна соответствовать возрасту и эмоционально вовлекать детей.

Взаимодействие с родителями. Рекомендуется проводить открытые занятия, приглашать родителей на итоговые выступления, информировать их о достижениях детей.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Список методической литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей 3–7 лет. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 1–5. — СПб.: Музыкальная палитра, 2004.
3. Елисеева Е.И. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. — М.: УЦ «Перспектива», 2012.
4. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: в 2 частях. — М.: Владос, 2001.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмика. — М.: Владос, 2005.
6. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2005.
7. Пустовойтова М. Ритмика для детей. — М.: Владос, 2008.
8. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. — М.: Просвещение, 2002.