

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 5
от 28 мая 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«Детско-юношеский центр «Лидер»

О.В. Плесовских

мая 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области искусств
«Ритмопластика»**

возраст обучающихся 5 - 7 лет

срок реализации программы - 1 год

количество часов - 74

ID- номер программы в Навигаторе - 432

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории:
Гареева Маргарита Александровна

г. Нарьян-Мар
2026 г.

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
Режим учебного процесса	6
Учебный план	7
Календарный учебный график	8
Содержание изучаемого курса	9
Воспитание	10
Планируемые результаты	12
Формы аттестации	13
Материально-техническое обеспечение	14
Список литературы и электронных информационных ресурсов	15

Паспорт программы

Ф.И.О. автора	Гареева Маргарита Александровна
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Художественная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объём часов по годам обучения	74 часа
Возраст обучающихся	5-7 лет
Цель программы	Приобщение ребёнка к танцевальному искусству, развитие мотивации к творчеству, формирование высоких духовных качеств и эстетики поведения средствами танцевального искусства
Сроки реализации программы	2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области искусств художественной направленности «Ритмопластика» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 1745-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21 апреля 2023 года);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;

Локальные акты учреждения.

Направленность Программы - художественная.

Уровень освоения - ознакомительный.

Актуальность Программы заключается в развитии творческих способностей ребёнка, психологическом раскрепощении, совершенствовании коммуникативных навыков и обогащении эмоциональной сферы. Занятия ритмопластикой способствуют осознанному изучению танцевального языка и средств выразительности через игровую форму, а также развивают музыкально-ритмические способности и содействуют эстетическому, нравственному и патриотическому воспитанию.

Новизна. Программа реализуется в комплексном подходе к развитию детей дошкольного возраста средствами ритмопластики, объединяющем элементы

музыкального, танцевального, игрового и творческого воспитания. Содержание программы ориентировано на формирование у обучающихся основ танцевальной культуры через доступные возрасту формы деятельности, развитие способности к импровизации и самовыражению в движении. Особое внимание уделяется созданию комфортной образовательной среды, способствующей раскрытию индивидуальных возможностей каждого ребёнка и формированию устойчивого интереса к искусству.

Педагогическая целесообразность. Программа способствует гармоничному развитию личности ребёнка, объединяя физическое, интеллектуальное, эмоциональное и художественно-эстетическое воспитание. Использование игровых технологий, музыкально-ритмических упражнений и творческих заданий соответствует возрастным особенностям детей 5–7 лет, поддерживает их познавательную активность и мотивацию к обучению. Программа создаёт условия для развития координации движений, чувства ритма, коммуникативных навыков, дисциплинированности и культуры поведения, что способствует успешной социализации ребёнка и его подготовке к дальнейшему обучению.

Язык реализации Программы - русский.

Форма обучения - очная (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

При возникновении временных ограничений очных занятий по санитарно-эпидемиологическим или иным основаниям возможно обучение в дистанционном формате с использованием электронной информационно-образовательной среды.

Дистанционные образовательные технологии применяются для организации занятий в удалённом формате, а также для проведения консультаций, выполнения самостоятельной работы, контроля и сопровождения обучающихся с применением цифровых средств связи.

Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью в удалённом режиме.

Цель Программы - содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков.

Задачи Программы:

- научить применять в повседневной жизни полученные знания в области хореографического искусства;
- научить согласовывать действия с музыкой и образом;
- научить анализировать танцевальную деятельность;
- развивать музыкальность (чувства ритма, музыкальную память);
- развивать двигательные качества и умения (точности, координации движений, гибкости, пластичности);
- развивать творческие способности и потребности в самовыражении двигаясь под музыку;
- развивать внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм, уверенности в себе и коммуникативной активности;
- укрепить здоровье детей;
- обогатить яркими образными движениями, создать условия для эмоциональной разрядки и рождения творческого воображения.

Объём и сроки освоения Программы - на один год обучения, 74 часа.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	2 часа	5-7 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение в программу	1		1	практическое задание
2	Ритмика	2	16	18	контрольное занятие
3	Партерная гимнастика	2	16	18	зачёт
4	Пальчиковая гимнастика		12	12	зачёт
5	Игровые технологии	1	11	12	развлечение
6	Азбука танца	1	11	12	практическое задание
7	Итоговое занятие		1	1	тестирование
Итого:		7	67	74	

Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Ча сов в год
1	Введение в программу	1									1
2	Ритмика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	Партерная гимнастика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Пальчиковая гимнастика	1	1	1	1	1	1	2	2	2	12
5	Игровые технологии	2	2	2	1	1	1	1	1	1	12
6	Азбука танца	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12
7	Итоговое занятие									1	1
Итого:		74									

Содержание изучаемого курса

№	Тема	Краткое содержание занятий, методы обучения
1.	Введение в программу	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Обговаривание тематических, запланированных мероприятий на учебный год
2.	Ритмика	Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умение ориентироваться в пространстве, определять характер музыки, умение согласовать музыку с движением
3.	Партерная гимнастика	Правила положения корпуса на полу. Правильность выполнения упражнений, практика: - упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; - упражнение «лодочка»; - упражнение «кошечка»; - блок упражнений на растяжку; - упражнение на пресс «рыбка»; - упражнение «кузнечик»; - упражнение «бабочка»; - упражнение на коррекцию осанки. Комплекс упражнений партерной гимнастики
4.	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика проводится в игровой форме. Помогает в развитии речи. Повышает работоспособность. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность
5.	Игровые технологии	Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры для создания доверительных отношений в группе, игры направлены на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Пропоем, прохлопаем любимую мелодию», «Я в музыке услышу кто ты, что ты», «Музыкальный теремок», «Игры на развитие актерского мастерства». Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»)
6.	Азбука танца	Танцевальные элементы: танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки; реверанс для девочек, реверанс для мальчиков; танцевальные этюды с элементами актерского мастерства
7.	Итоговое занятие	Итоговое тестирование, открытое мероприятие, творческий отчет за учебный год

Воспитание

Важным направлением воспитательной работы в рамках программы «Ритмопластика» является формирование у обучающихся духовно-нравственных, гражданско-патриотических и культурных ценностей через знакомство с музыкальным и танцевальным наследием России, традициями народной культуры и участие в творческих мероприятиях. Занятия способствуют развитию эмоциональной отзывчивости, уважительного отношения к истории и культуре своей страны, формированию чувства принадлежности к отечественным культурным традициям.

В ходе занятий обучающиеся усваивают нормы поведения и общения, приобретают опыт коллективного взаимодействия, учатся проявлять уважение к окружающим, дисциплинированность, ответственность и доброжелательность. Особое внимание уделяется развитию эмоциональной культуры, творческой инициативы и навыков сотрудничества.

Цель воспитательной работы: развитие личности обучающихся, формирование гражданской ответственности, патриотического сознания, социальной активности, навыков безопасного поведения, уважительного отношения к культурным традициям России и активной жизненной позиции.

Задачи:

Формирование уважительного отношения к родителям, педагогам и сверстникам, развитие коммуникативных и морально-нравственных качеств;

Воспитание патриотизма, уважения к истории, культуре и традициям народов России;

Развитие дисциплинированности, ответственности и навыков коллективного взаимодействия;

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

Привлечение родителей к воспитательному процессу и укрепление взаимодействия семьи и учреждения дополнительного образования;

Создание условий для профилактики экстремизма, терроризма и иных негативных социальных проявлений среди несовершеннолетних.

Основные направления воспитательной работы:

Патриотическое и гражданское воспитание;

Духовно-нравственное воспитание;

Взаимодействие с семьей;

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

Профилактика девиантного поведения, экстремизма и терроризма;

Развитие социальной активности и творческой самореализации обучающихся.

Воспитательная работа включает информирование о пользе здорового образа жизни, правильного питания, физической активности, соблюдения режима дня и важности позитивного общения со сверстниками. Особое внимание уделяется профилактике вредных привычек, формированию устойчивых нравственных установок и ответственному отношению к собственному здоровью.

Мероприятия и формы работы:

Родительские собрания;

Индивидуальные консультации для родителей;

Лекции и воспитательные беседы на темы: «Воспитание ответственности и самодисциплины», «Интернет-безопасность для детей», «Профилактика буллинга и конфликтов», «Распознавание и противодействие радикализации»;

Информационные рассылки и памятки;

Открытые занятия для родителей;
Показательные выступления и творческие мероприятия;
Фестивали и конкурсы различного уровня;
Участие в акциях и мероприятиях, посвящённых государственным праздникам и памятным датам России.

Обучающиеся по программе «Ритмопластика» принимают участие в творческих, конкурсных и социально значимых мероприятиях, направленных на развитие патриотических чувств, уважения к культурному наследию России, формирование активной гражданской позиции и расширение социального опыта. Участие в мероприятиях способствует развитию уверенности в себе, коммуникативных навыков, ответственности и творческой самореализации детей.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в концертной, конкурсной и социально значимой деятельности:

Мероприятия, посвящённые Дню народного единства;
Мероприятия, посвящённые Дню Героев Отечества;
Мероприятия, посвящённые Дню защитника Отечества;
Мероприятия, посвящённые Международному женскому дню;
Мероприятия, посвящённые Дню Победы в Великой Отечественной войне;
Всероссийская акция «Окна Победы»;
Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;
Международный фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества «Я МОГУ!»;
Всероссийская акция «Музыка на все времена»;
Региональная ярмарка ДМО;
Всероссийский семинар «Дети и традиционная народная культура»;
Всероссийская акция «Сказки русской музыки»;
Всероссийские и международные конкурсы-фестивали творческого объединения «Триумф».

Планируемые результаты

Данная Программа предполагает следующие результаты:

- научатся применять в повседневной жизни полученные знания в области хореографического искусства;
- научатся согласовывать действия с музыкой и образом;
- научатся анализировать танцевальную деятельность;
- разовьют музыкальность (чувства ритма, музыкальную память);
- разовьют двигательные качества и умения (точности, координации движений, гибкости, пластичности);
- разовьют творческие способности;
- разовьют внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм, уверенности в себе и коммуникативной активности;
- укрепят здоровье детей.

Формы аттестации

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Педагогическое наблюдение, практическая работа по методикам	Сентябрь
Текущий контроль	Устный опрос, наблюдение, викторина	В течение года
Аттестация	Конкурсы, итоговое занятие	Декабрь Май

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1.	Колонка	1
2.	Стол письменный	1
3.	Стул взрослый	2
4.	Ноутбук	1
5.	Монитор компьютерный	1
6.	Гимнастический коврик	12
7.	Скакалки	12
8.	Сценический танцевальный костюм	100

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца - М.: Искусство, 1964.
 2. Буренина А. Ритмическая мозаика - СПб, 2000.
 3. Ваганова А. Основы классического танца - М.: Искусство, 1963.
 4. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала- Учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
 5. Ерохина О. Школа для детей - Ростов-на-Дону, 2003.
 6. Организация студийных форм работы любительского художественного коллектива. Методические рекомендации.- М.: Издательство ИМХО, 2004.
 7. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать - М.: «Владос», 2004.
- <http://mariinsky.tv>
<http://www.horeograf.com/knigi>
<http://video-dance.ru/>
<http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/>
<http://need4dance.ru/>