

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на методическом совете  
Протокол № 2 от 10.09.2024 г.

Утверждена приказом  
№ 151 от 10.09.2024 г.  
Директор КГБУДО «АКДТДиМ»  
Н.В. Новичихина



**Рабочая программа по предмету «Ритмика»  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Беречь красоту русского танца»  
ансамбля русского танца «Светлячки»  
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся 4-7 лет  
Форма обучения (очная)

Составитель - Чегисова Надежда Игоревна,  
педагог дополнительного образования

Барнаул 2024

В подготовительных группах (гр. №1, №2) ансамбля русского танца «Светлячки» занимаются дети в возрасте от 4-6 лет с нагрузкой 4 часа в неделю. По количеству участников группы стабильны (12-15 детей). В данных группах материал подаётся через игровую деятельность. Огромное значение уделяется здоровьесберегающим технологиям — коррекционной пластике, фитопрофилактике, игрогимнастике и витаминизации, т.к. современные статистические данные показывают, что 25-35 % детей имеют физические заболевания. Поэтому здоровьесберегающие технологии являются важнейшей составляющей педагогического процесса, который включает в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Целью** обучения является развитие творческих способностей обучающихся, приобщение их к искусству хореографии, развитие художественного вкуса, потребностей, интересов, воспитание воли, выносливости, настойчивости, культуры поведения и общения, наполнение ребенка багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Дети дошкольного возраста отличаются большой подвижностью, но ещё физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредоточиться на одном задании. Работа с детьми этого возраста трудна, так как требует от них значительных физических сил, умения сосредотачивать внимание и настойчивость в работе. Главное для педагога — научить детей красиво и правильно держаться, свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, больше внимание уделяется ритмическим упражнениям и играм. Исходя, из поставленных задач к концу года ребёнок должен уметь:

- ▲ сохранять правильную осанку,
- ▲ передвигаться по определённой площадке и в определённом рисунке, запоминая изменения рисунка,
- ▲ согласовывать движения с музыкой,
- ▲ переходить из одного движения в другое.

### Учебно-тематический план

| 1 группа                           | теория | практика | всего |
|------------------------------------|--------|----------|-------|
| 1. Организационная работа.         | 6      | 4        | 10    |
| 2. Ритмические упражнения.         | 6      | 12       | 18    |
| 3. Ориентация в пространстве.      | 6      | 10       | 16    |
| 4. Танцевальная азбука.            | 6      | 14       | 20    |
| 5. Основные танцевальные движения. | 8      | 18       | 26    |

|   |    |     |     |
|---|----|-----|-----|
| 6. Простейшие танцевальные комбинации.  | 4  | 14  | 18  |
| 7. Игры организующего порядка с музыкальными танцевальными и песенными заданиями. | 4  | 8   | 12  |
| 8 . Мини – танцы.   | 4  | 20  | 24  |
| ИТОГО:  | 44 | 100 | 144 |
| 2 группа  |    |     |     |
| 9. Организационная работа.  | 4  | 6   | 10  |
| 10. Ритмические упражнения.   | 4  | 12  | 16  |
| 11. Ориентация в пространстве.  | 4  | 14  | 18  |
| 12. Танцевальная азбука.  | 4  | 14  | 18  |
| 13. Основные танцевальные движения.   | 6  | 16  | 22  |
| 14. Простейшие танцевальные комбинации.   | 6  | 18  | 24  |
| 15. Игры.   | -  | 10  | 10  |
| 16. Мини танцы.   | -  | 26  | 26  |
| ИТОГО:  | 28 | 116 | 144 |

**Календарно-тематический план  
Группа №1 (вт., вск.)**

| №п /п | наименование разделов, тем  | кол-во часов | дата проведения                              | форма контроля                     |
|-------|---|--------------|--|------------------------------------|
| 1.    | Организационная работа. Вводное занятие. Понятие «муз. вступление». | 6            | 17.09.24<br>22.09.24<br>15.10.24             | беседа<br>открытое занятие         |
| 2.    | Элементы детской йоги в партере. Коррекционная пластика.            | 8            | 22.10.24<br>12.11.24<br>10.12.24<br>11.02.25 | беседа<br>мониторинг<br>мониторинг |
| 3.    | Упражнения на ориентирование в                                      | 10           | 15.12.24<br>17.12.24                         | диагностика                        |

|     |  |    |  |   |
|-----|--|----|--|---|
|     | пространстве. Упражнения для развития координации.   |    | 28.01.25<br>04.02.25<br>20.04.25                                     | диагностика                                   |
| 4.  | Игрогимнастика.<br>Пальчиковая гимнастика.   | 8  | 10.11.24<br>26.01.25<br>25.02.25<br>20.05.25                         | визуальное<br>отслеживание                    |
| 5.  | Ритмические упражнения.<br>Подготовительные упражнения к мостику.<br>Упражнения с гимнастической палкой.<br>Упражнения со скакалкой: по диагонали и на середине. | 8  | 24.09.24<br>13.10.24<br>25.03.25<br>13.05.25                         | визуальное<br>отслеживание                    |
| 6.  | Танцевальная азбука:<br>упражнения для формирования свода стопы, на укрепление мышц спины  | 10 | 25.09.24<br>08.10.24<br>26.11.24<br>12.01.25<br>06.05.25             | диагностика                                   |
| 7.  | Игры. Занятие-игра на развитие скорости реакции.   | 4  | 01.10.24<br>02.02.25   | диагностика                                   |
| 8.  | Фитотерапия.   | 6  | 06.10.24<br>20.10.24<br>08.12.24                                     | контроль<br>контроль<br>контроль              |
| 9.  | Витаминация.   | 6  | 19.11.24<br>01.04.25<br>18.05.25                                     | контроль<br>контроль                          |
| 10  | Танец-игра «Фиксики»   | 2  | 17.11.24   | открытое занятие                              |
| 11. | Основные танцевальные движения: бег, галоп, «ковырялочка», подскоки, полечка   | 12 | 27.10.24<br>29.10.24<br>03.11.24<br>05.11.24<br>09.02.25<br>15.04.25 | диагностика<br><br>визуальное<br>отслеживание |
| 12. | Рисунки: круг, диагональ, колонна, линия.  | 8  | 29.09.24<br>22.12.24<br>24.12.24<br>08.04.25                         | Контроль<br>визуальное<br>отслеживание        |
| 13. | «Пружинка» – приседания с наклоном и разворотом, и без; партерная гимнастика – упражнения на полу - для стопы, для ног (сгибания, разгибания, махи);             | 6  | 03.12.24<br>21.01.25<br>18.02.25                                     | контроль<br>творческие задания                |

|     |  |   |                                  |  |
|-----|--|---|----------------------------------|--|
|     | упражнения для спины и живота.   |   |                                  |  |
| 14. | Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания | 4 | 16.02.25<br>29.04.25             | тематические задания                       |
| 15. | Упражнения для развития координации движений.                                  | 4 | 24.11.24<br>22.04.25             | контроль                                   |
| 16. | Упражнения направленные на исправление недостатков осанки.                     | 6 | 14.01.25<br>24.02.25<br>27.04.25 | контроль<br>диагностика                    |
| 17. | Партерный экзерсис.  | 4 | 19.01.25<br>11.03.25             | открытое занятие                           |
| 18. | Игро-ритмические упражнения.   | 4 | 16.03.25<br>18.03.25             |  |
| 19. | Упражнения для развития подвижности суставов ног.                              | 4 | 28.12.24<br>04.03.24             | диагностика                                |
| 20. | Упражнения для развития гибкости позвоночника.                                 | 4 | 04.05.25<br>11.05.25             | контроль                                   |
| 21. | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.                        | 6 | 23.03.25<br>30.03.25<br>13.04.25 |  |
| 22. | Упражнения для развития выворотности ног в тазобедренном суставе.              | 4 | 02.03.25<br>09.03.25             | зачет                                      |
| 23. | Повторение и закрепление пройденного материала.                                | 4 | 01.12.24<br>06.04.25             | зачет                                      |
| 24. | Подготовка и проведение итогового занятия.                                     | 6 | 29.12.24<br>25.05.25<br>27.05.25 | открытое занятие<br>концертное выступление |

**Календарно-тематический план  
Группа №2 (вт, вск)**

| №п /п | наименование разделов, тем                                   | кол-во часов | дата проведения                  | форма контроля |
|-------|--|--------------|----------------------------------|----------------|
| 1.    | Организационная работа.<br>Вводное занятие.                  | 4            | 17.09.24<br>22.09.24             | вводная беседа |
| 2.    | Ориентация в пространстве.<br>Перестроение на середине зала. | 6            | 24.09.24<br>01.10.24<br>10.12.24 | контроль       |
| 3.    | Поклон в русском характере.                                  | 4            | 25.09.24<br>08.10.24             | отслеживание   |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 4.  | Элементы игровой разминки. Шаговый комплекс на середине. Игrogимнастика.                      | 4 | 29.09.24<br>26.11.24                         | диагностика<br>открытое занятие<br>диагностика |
| 5.  | Подскоки в повороте по диагонали.   | 4 | 03.12.24<br>24.12.24                         |  |
| 6.  | Подготовка к вращению: «гвоздик»  | 4 | 01.12.24<br>22.04.25                         | тематические задания                           |
| 7.  | Подготовка к моталочке. Проучивание.  | 8 | 12.11.24<br>19.11.24<br>15.12.24<br>12.01.25 | контроль                                       |
| 8.  | Подготовка к «гармошке»   | 4 | 04.03.25<br>29.04.25                         | тематическое задание                           |
| 9.  | Танец-игра «Фиксики», «По малину»   | 8 | 06.10.24<br>15.10.24<br>20.10.24<br>17.12.24 | открытое занятие                               |
| 10. | Рисунки: круг, линия  | 2 | 29.10.24                                     | контроль                                       |
| 11. | Шаги. Шаг с притопом.   | 2 | 22.12.24                                     | контроль                                       |
| 12. | Подскоки.   | 2 | 05.11.24                                     | контроль                                       |
| 13. | «Ковырялочка». В повороте.  | 4 | 10.11.24<br>16.03.25                         | Контроль<br>тематическое задание               |
| 14. | Игры. «Мы пойдём сначала вправо»  | 2 | 28.01.25                                     |  |
| 15. | Упражнения со скакалкой.  | 2 | 11.03.25                                     |  |
| 16. | «Маятник». Проучивание.   | 6 | 24.11.24<br>04.02.25<br>18.03.25             | зачет<br>зачет                                 |
| 17. | Фитотерапия и витаминизация.  | 6 | 27.10.24<br>11.02.25<br>13.05.25             | контроль<br>контроль                           |
| 18. | Шаги: бытовой, лёгкий шаг с носка (танцевальный), лёгкий бег на полупальцах, шаг с подскоком; | 8 | 13.10.24<br>23.03.25<br>27.04.25<br>11.05.25 | тематическое задание                           |
| 19. | Марш; перестроения; общеукрепляющие упражнения для мышц спины (наклоны, повороты, развороты)  | 4 | 22.10.24<br>20.05.25                         | контроль                                       |

|     |  |    |  |   |
|-----|--|----|--|---|
| 20. | Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.   | 4  | 09.02.25<br>25.03.25   | контроль                                      |
| 21. | Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.   | 4  | 14.01.25<br>18.02.25   |   |
| 22. | "Ковырялочка" с двойным притопом, с тройным притопом.  | 6  | 21.01.25<br>24.02.25<br>01.04.25   | открытое занятие                              |
| 23. | Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.  | 4  | 03.11.24<br>17.11.24   | контроль                                      |
| 24. | Раскрывание и закрывание рук:<br>а) одной руки,<br>б) двух рук,<br>в) поочередные раскрывания рук,<br>г) переводы рук в различные положения. | 8  | 08.12.24<br>19.01.25<br>25.02.25<br>06.04.25                                     | зачет<br><br>зачет                            |
| 25. | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  | 8  | 02.03.25<br>30.03.25<br>13.04.25<br>06.05.25                                     | контроль<br><br>контроль                      |
| 26. | Учебно-танцевальные комбинации на середине зала.   | 14 | 26.01.25<br>16.02.25<br>09.03.25<br>08.04.25<br>15.04.25<br>20.04.25<br>18.05.25 | зачет   |
| 27. | Повторение и закрепление пройденного материала.  | 6  | 29.12.24<br>02.02.25<br>04.05.25   | зачет<br>мониторинг                           |
| 28. | Подготовка и проведение итогового занятия.   | 6  | 28.12.24<br>25.05.25<br>27.05.25   | открытое занятие<br>концертное<br>выступление |

В группах школьников (гр. №3, №4) ансамбля русского танца «Светлячки» занимаются дети в возрасте от 6-8 лет. По количеству участников группы стабильны (12 детей). Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья школьников, на наш взгляд, является ритмика.

Младший школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы

здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Данная программа включает в себя ритмику с элементами русского народного танца. Регулярные занятия танцами создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

**Целью** данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- ▲ развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкального творчества;
- ▲ развитие интереса к занятиям хореографии, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- ▲ формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

Таким образом, принципиальной задачей предлагаемого курса является развитие художественно-творческих и танцевальных способностей, укрепления физического здоровья и повышения двигательной активности детей, а так же развитие музыкальности и эстетического вкуса.

**Учебно-тематический план**  
**4 часа в неделю**  
**(144 часа)**

| <b>№</b> | <b>Наименование разделов</b>         | <b>Кол-во часов</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Формы контроля</b> |
|----------|--------------------------------------|---------------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| 1        | «Волшебное знакомство»               | 4                   | 1             | 3               |                       |
| 2        | «Её величество музыка»               | 12                  | 2             | 10              | беседа                |
| 3        | «Весёлая разминка»                   | 14                  | 2             | 12              | наблюдение            |
| 4        | «Танцевальная азбука»                | 18                  | 2             | 16              | конкурс               |
| 5        | «Умные движения»                     | 18                  | 4             | 14              | наблюдение            |
| 6        | «Радуга русского танца»              | 22                  | 4             | 18              |                       |
| 7        | «Характер исполнения русского танца» | 22                  | 4             | 18              |                       |
| 8        | «Танцевальная мозаика»               | 14                  |               | 14              |                       |
| 9        | «Мини-танцы»                         | 10                  |               | 10              | выступления, концерты |
| 10       | Репетиционная работа                 | 10                  |               | 10              |                       |
|          | <b>Итого:</b>                        | <b>144</b>          | <b>19</b>     | <b>125</b>      |                       |



**Календарно-тематический план  
Группа №3, 4**

| № п/п | наименование разделов, тем  | кол-во часов | дата проведения  | форма контроля                 |
|-------|---|--------------|--|--------------------------------|
| 1.    | Организационная работа.<br>Вводное занятие «Что такое танец»? Беседа о пользе занятия танцами.  | 4            | 17.09.24<br>22.09.24   | беседа<br><br>открытое занятие |
| 2.    | Понятие «муз. вступление».<br>Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями.<br>Комбинации с хлопками.  | 12           | 24.09.24<br>25.09.24<br>29.09.24<br>01.10.24<br>06.10.24<br>08.10.24   | беседа<br>мониторинг           |
| 3.    | Упражнения для разминки.<br>Упражнения на ориентирование в пространстве. Шаги.<br>Упражнения для развития координации.  | 14           | 13.10.24<br>15.10.24<br>20.10.24<br>22.10.24<br>27.10.24<br>29.10.24<br>03.11.24   | диагностика<br><br>диагностика |
| 4.    | Ритмические упражнения.<br>Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой: по диагонали и на середине. Игровые упражнения.<br>Построения и перестроения.<br>Подготовка к вращениям.                              | 20           | 05.11.24<br>10.11.24<br>12.11.24<br>17.11.24<br>19.11.24<br>24.11.24<br>26.11.24<br>01.12.24<br>03.12.24<br>08.12.24   | визуальное<br>отслеживание     |
| 5.    | История, характер и манера исполнения русского танца.<br>Работа рук. Работа с платочком.<br>Упражнения для формирования свода стопы, на укрепление мышц спины. Подготовка к дробям. Хлопушки. Присядки.<br>Положение в парах. | 28           | 10.12.24<br>15.12.24<br>17.12.24<br>22.12.24<br>24.12.24<br>28.12.24<br>29.12.24<br>12.01.25<br>14.01.25<br>19.01.25<br>21.01.25<br>26.01.25<br>28.01.25<br>02.02.25 |                                |
| 6.    | Знакомство с особенностями и разновидностями русских танцев: хороводы, пляски, кадрили. Основные движения.  | 24           | 04.02.25<br>09.02.25<br>11.02.25<br>16.02.25   | диагностика                    |

|     |  |    |  |   |
|-----|--|----|--|---|
|     | Хоровод, манера исполнения.<br>Парная пляска. Кадриль.<br>Манера исполнения. Рисунки.  |    | 18.02.25<br>24.02.25<br>25.02.25<br>02.03.25<br>04.03.25<br>09.03.25<br>11.03.25<br>16.03.25 |   |
| 7.  | Ритмические игры. Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры. Игры на ориентирование в пространстве. Разнообразные комбинации на русском материале.                                | 14 | 18.03.25<br>23.03.25<br>25.03.25<br>30.03.25<br>01.04.25<br>06.04.25<br>08.04.25             | диагностика                                   |
| 8.  | Мини-танцы: лексика, рисунки, манера исполнения, темп, работа с платочком, актёрское мастерство.   | 10 | 13.04.25<br>15.04.25<br>20.04.25<br>22.04.25<br>27.04.25                                     | диагностика<br><br>визуальное<br>отслеживание |
| 9.  | Репетиционная работа номеров: «Гуси-гуси», «Фиксики», «Хоровод по кругу», «Во саду ли, в огороде», «Калинка» и т. д. Повторение и закрепление пройденного материала. Итоговое занятие. | 14 | 29.04.25<br>04.05.25<br>06.05.25<br>11.05.25<br>13.05.25<br>18.05.25<br>20.05.25             | тематические<br>задания                       |
| 10. | Итоговое занятие, концертное выступление.  | 4  | 25.05.25<br>27.05.25   | открытые занятия,<br>выступления              |

Педагог дополнительного образования

Чегисова Н.И.