

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета от 27.08.2025 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕН
приказом
от 27.08.2025 г. №85 о/д
заведующая МБДОУ №30
_____ И.Н.Митрофанова
М.П.

Программа
работы ритмостудии «Динамик Dance»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада общеразвивающего вида №30 «Елочка»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан
на 2025-2026 учебный год

Автор-составитель:
Бадгутдинова Рузиля
Ильясовна

Бугульма, 2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №30 «Елочка» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан
2	Полное название программы	Дополнительная модульная общеразвивающая программа по ритмостудии «Динамик Dance»
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Бадгутдинова Рузиля Ильясовна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст учащихся	5-7 лет
5.3	Характеристика программы: тип, вид	общеразвивающая, модульная
5.4	Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами хореографии, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей
5.5	Планируемые результаты	По окончании курса дети должны научиться следующим видам деятельности и умениям: овладевать знаниями в области ритмики и постоянно их пополнять, развивая свой кругозор

Оглавление:

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....	4
Направленность программы.....	4
Актуальность программы.....	4
Отличительные особенности программы.....	4
Цель и задачи программы.....	4
Адресат программы.....	5
Планируемые результаты освоения программы.....	5

II. Содержательный раздел

Учебный план.....	5
Содержание учебного плана.....	6
Структура занятия.....	7
Комплексно-тематический план.....	8

III. Организационный раздел

Организационно-педагогические условия реализации программы	16
Список литературы.....	16
Сетка занятий	16
Список детей	17

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Образовательная модульная программа ритмостудии «Динамик Dance» по содержанию является художественно-эстетической и направлена на вооружение воспитанников знаниями основ ритмического искусства, развитие артистических способностей детей.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к ритмическому творчеству;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации воспитательно-образовательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности;
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения ритмики не только узнавать мелодию и ритм, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в ритмической паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке ритмических композиций и подготовке публичного выступления.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Цель программы – это содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами ритмики, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой ритмической активности детей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- познакомить с историей ритмики и особенностями ритмической культуры;
- познакомить с понятиями и терминологией;
- научить основным движениям классического, эстрадного и современного танца.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развить общую культуру личности путём приобщения ребёнка к ритмике;
- развить ритмические данные детей;
- развить ритмическое воображение;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- сформировать ритмическую культуру через знание и умение взаимодействия с партнёрами на танцевальной площадке;
- воспитывать любовь к ритмическому искусству.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на обучение детей от пяти до семи лет.

Для детей данного возраста, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков у них не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагог включает необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики.

Формы проведения занятий:

-коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке ритмических композиций);

-групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;

-парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных постановок;

-индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия – 25- 30 минут.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗНАЕТ:

- основную терминологию;
- правила культуры общения и поведения в ритмике;
- ритмические комбинации;
- элемент актерской техники;

УМЕЕТ:

- выразительно исполнять ритмические композиции;
- уметь различать позы, жесты;
- технично исполнять аэробные упражнения;
- применять доступный материал
- высказывать личностно- оценочные суждения о роли ритмики в жизни.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов	Общее кол-во занятий
1	Вводное занятие	1
2	Основы классического экзерсиза	12
3	Партеринг	12
6	Основы эстрадного танца	12
7	Основы афро-стиля	8
8	Постановка и репетиция ритмической композиции	18
9	Итоговое занятие	1
Итого:		64

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов	Общее кол-во занятий
1	Вводное занятие	1
2	Основы классического экзерсиза	10
3	Партеринг и стрейчинг	8
6	Классическая аэробика	8
7	Основы афро-стиля	8
8	Основы бального танца	8
9	Постановка и репетиция хореографических композиций	20
10	Итоговое занятие	1
Итого:		64

Содержание программы:

Программа каждого года обучения разделена на модули, чтобы обучающиеся освоили несколько стилей и направлений в современной ритмике.

1 модуль: элементы классического экзерсиза.

Занятия ритмики невозможны без изучения основ классического танца. Занятие состоит из упражнений на середине зала: на экзерсис, adagio (сочетание поз и положений классического танца) и allegro (прыжки и упражнения на пальцах). Все упражнения исполняют поочередно с правой и левой ноги: demi-plie, battement tendu, releve, прыжки sote по I, II, V позициям, I, II port de bras (для рук). Roll down/ Roll up .

2 модуль: элементы эстрадного стиля.

Эстрадный стиль - один из наиболее популярных направлений в ритмическом искусстве. Для него характерно внешняя эффективность, виртуозность, лаконизм и острота исполнения. Он включает в себя элементы классического, народного,

современного и других направлений, а так же акробатику и партеринг. В плане композиционных построений дается множество рисунков и вариаций: колонны, круг, диагонали, паровозик.

3 модуль: элементы афро-стиля.

Афро - джаз переплетение африканской культуры с западной. Энергичные движения, которые требуют от танцора хорошей физической готовности, наиболее подходят для того, чтобы передать ритм жизни современного человека. Специфическое настроение также задает музыка, в которой ярко выражен звук барабана.

Примерный репертуар: «Жаркая Африка», «Папуасы», «Веселое племя».

4 модуль: партеринг.

Партеринг (фр. «parterre» — по земле) — выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров. Занятия способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классического, народно-сценического, историко-бытового и современного танца.

Примерный репертуар: «книжечка», «шнур», «пистолетик», «березка», «угол», «мостик» с колен, «бабочка».

5 модуль: классическая аэробика.

Классическая аэробика — это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить координацию, гибкость и чувство равновесия и стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Примерный репертуар : Степ-тач, Опен-степ. Ви-степ, греп-вайн, мамба.

6 модуль: элементы бального стиля.

Главная задача этого модуля: обогатить танцевально ритмический опыт учащихся, научить владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, научить пространственной ориентировке.

Примерный репертуар: «Фигурный вальс», «Диско», «Ча-ча-ча», «Самба».

Примерная структура занятия:

1. Wurm ар (разогрев).
2. Экзерсиз на середине зала.
3. Parter (упражнения на полу).
4. Cross (упражнения в продвижении).
5. Хореографические комбинации.
6. Odagio (медленная часть).

Комплексно-тематический план:

Старшая группа

Октябрь (классические элементы)

1-я неделя

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Постановка корпуса на середине зала по I позиции ног.
3. Трамплинные прыжки
4. Этюд «Осень» I ч.
5. Миниатюра «Кто скорей».

2-я неделя

1. Demi Plie и Grand Plie по I, II позициям,
2. Roll down/ Roll up
3. Этюд «Осень» II ч.
4. Миниатюра «Рыбаки и рыбки».

3-я неделя

1. Положение анфас, полуоборот, профиль.
2. I port de bras.
3. Ритмическая постановка «Ягодки-кокетки».
4. Миниатюра «Машина ехала - стоп».

4-я неделя

Ритмическая постановка «Мухоморы»,
Повторение и закрепление пройденного материала.

Ноябрь

1-я неделя

1. Понятие рабочая нога и опорная нога в классике.
2. Перегиб корпуса вперед и в сторону.
3. Разминка «Живые куклы».
4. Ритмическая постановка «Хорошее настроение» I ч.

2-я неделя

1. Движение кистей:
-вращение внутрь и наружу
-волнообразные движения
-щелчки пальцами.
2. Бедра (движения из стороны в сторону) с работой рук.
3. Ритмическая постановка «Хорошее настроение» II ч.
4. Миниатюра «Кот и мышь».

3-я неделя

1. Flying-low. Основные принципы работы.
2. Упражнения для развития выворотности ног.
3. Ритмическая постановка «Вновь снежинок хоровод» I ч.
4. Миниатюра «Повтори за мной».

4-я неделя

1. Ритмическая постановка «Вновь снежинок хоровод» II ч.
2. Повторение и закрепление пройденного материала.

Декабрь (афро-стиль)

1-я неделя

1. Движения грудной клетки (вперед-назад).
2. Слитные движения бедрами из стороны в сторону.
3. Разучивание новогодней композиции «Валенки» I ч.
4. Миниатюра «Музыкальные стулья».

2-я неделя

1. Разминка в Афро- стиле «Жаркая Африка».
2. Полукруги бедрами справа налево через переднюю дугу.
3. Упражнения на ориентировку в пространстве:
-диагональ
-змейка.
3. Упражнения для укрепления брюшного пресса.
4. Разучивание новогодней композиции «Валенки» II ч.

3-я неделя

1. Разминка в Афро- стиле «Папуасы».
2. Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем
3. Разучивание новогодней композиции «Новогодние игрушки» I ч.

4-я неделя

1. Новогодняя композиция «Новогодние игрушки» II ч.
2. Отработка танцевальных композиций
3. Открытое занятие.

Январь (эстрадные элементы)

1-я неделя

1. Круги в параллельных направлениях двух предплечий.
2. Sotte по VI позиции.
3. Танцев.-ритмическая мозайка «Черный кот».
4. Эстр.хор. пост. «Карапузы» I ч.

2-я неделя

1. Оппозиционное движение плеч.
2. Ритмические упражнения для улучшения гибкости позвоночника.
3. Танцев.-ритмическая мозайка «Воробьиная дискотека».
4. Эстрадно-хоровая постановка «Карапузы» II ч.

3-я неделя

1. Twist (изгиб) плеч.
2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону.
3. Эстрадно-хоровая композиции «Потому что мы пилоты» I ч.
4. Миниатюра «Трансформеры»

4-я неделя

Повтор и отработка эстрадных ритмических композиций.

Февраль

1-я неделя

1. Свинговое раскачивание ноги вперед и назад.
2. Port de bras en dehors, en dedans.
3. Ритмическая постановка «Потому что мы пилоты» II ч.
4. Миниатюра «Космонавты».

2-я неделя

1. Pas chasse
2. Поза коллапса.
3. Ритмическая постановка «Ромашка» I ч.
4. Миниатюра «Пчелки и ласточка».

3-я неделя

1. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.
2. Contraction / release
3. Ритмическая постановка «Ромашка» II ч.
4. Подготовка к вращениям.

4-я неделя

1. Танцевально-ритмическая мазайка «Ванька-встанька».
2. Изолированные движения ареалов ног
3. Ритмическая постановка «Джентельмены».
4. Миниатюра «Заря».

Март

1-я неделя

1. Flatback- наклон торса на 90°
2. Grand battement jeté из I позиции в сторону, вперед
3. Ритмическая постановка «Пять февральских роз» I ч.

2-я неделя

1. Sudarg (вижения головой): крест, квадрат, круг.
2. Поза коллапса.
3. Ритмическая постановка «Пять февральских роз» II ч.
4. Миниатюра «Гори, гори ясно»

3-я неделя

1. Шейк плечами: крест, «восьмерка».
2. Deepbodybend глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90
3. Ритмическая постановка «А я девочек люблю» I ч.
4. Миниатюра «Ручеек».

4-я неделя

1. Flying-low .
2. Упражнения на координацию
3. Ритмическая постановка «А я девочек люблю» II ч.
4. Миниатюра «Займи место».

Апрель (партеринг)

1-я неделя

1. Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад.
2. Имитация поведения животных.
3. Повторение пройденного материала.

2-неделя

1. Работа на ковриках: растяжка вперед ,в сторону «Бабочка».
2. Упражнения по диагонали. Grandbattementjete.
прыжки, колесо
3. Ритмическая постановка «Синий платочек».
4. Миниатюра «Дорожка».

3-я неделя

1. Партер: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик», отжимание,
2. Ритмическая постановка «Аист на крыше».
3. Миниатюра «Я иду к тебе».

4-я неделя

1. Партер : «столбик», «угол», «березка», «мостик», «пистолетик».
2. Ритмическая постановка « МИР»
3. Миниатюра «Погуляем».

Май

1-я неделя

1. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.
2. Contraction / release
3. Ритмическая постановка «Россия».

2-я неделя

1. Силовые упражнения.
2. Партер: приподнимание на руках, поднятие ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка».
3. Вращения по диагонали.
4. Миниатюра на выбор.

3-я неделя

1. Использование акробатических элементов и трюков в ритмических этюдах.
2. Twist торса
3. Grand battement по диагонали.
4. Стрейчинг.

4-я неделя

Повтор и закрепление пройденного материала.
Итоговое занятие: «Веселый мир ритмики».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной задачей является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от профессионального преподавательского состава, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий:

Наличие большого зала.

Оборудование зала: коврики для партерной гимнастики.

Техническое оснащение: музыкальный аудио-центр, проигрыватель для USB, CD-дисков

Методическое оснащение:

- 1.Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
- 2.Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
- 3.Ротерс Т. Т. «Музыкально-ритмическое воспитание», М 1998г.
- 4.Васильева Т.К. «Секрет танца», М 1999 г.
- 5.Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
- 6.Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
- 7.Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей – СПб.

СЕТКА ЗАНЯТИЙ

<i>Дни недели</i>	<i>Время</i>
Понедельник	15.20-15.50
Среда	15.20-15.50