

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ**

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08 2026г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО
«Центр «Красная Звезда» г. Калуги
К.Н. Буцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«Звездочки»**

возраст детей: 6 - 8 лет
срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования
Жмакина Дарья Юрьевна

г. Калуга, 2026

Паспорт программы

Полное название программы:

дополнительная общеразвивающая программа «Звездочки»

Автор (авторы программы), должность:

Жмакина Дарья Юрьевна, педагог дополнительного образования

Адрес организации, реализующей программу (телефон):

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
(г. Калуга, ул. Никитина, 121 тел. 54-53-68)

Возраст обучающихся: 6 – 8 лет

Направленность: художественная

Срок реализации: 2 года

Вид программы: модифицированная

Тип программы: общеразвивающая

Уровень реализации: дошкольное и начальное образование

Уровень освоения: стартовый

Способ освоения содержания образования: репродуктивный, креативный

Пояснительная записка

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания. Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Причинами создания этой программы явились высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами, а так же запрос родителей.

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Цель программы: развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;

- формировать эстетический вкус;

- развивать познавательное отношение к действительности.

- развивать способность импровизировать;

- воспитывать нравственно-коммуникативные качества, умение вести себя в группе во время

- движения, чувство такта и взаимоуважения

- развивать гибкость, ловкость, пластичность;

- формировать правильную осанку, красивую походку; Движение под музыку дополняет этот

ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;

- создает приподнятое настроение;

- развивает активность, инициативу;

- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

- расширять музыкальный кругозор.

Раннее начало обучения - эффективное средство развития интеллекта, средство активации функций мозга и абстрактного мышления, т. к. мозг человека с момента рождения готов к восприятию музыки.

Еще одна задача - сформировать способности. И хотя не у всех детей они могут развиваться на высоком уровне, занятия музыкой в младшем возрасте пойдет на пользу. Личность ребенка станет богаче, и вырастут люди любящие и понимающие музыку. Это помогает осуществлению государственной политики гуманизации образования. Программа кружка «Музыкальная Ритмика» составлена в соответствии с требованиями ФГТ и примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н. Вераксы.

Программа составлена на 2 года обучения: для детей 6 – 8 лет. Учебный план 1 года обучения рассчитан на 144 часа, 2 года обучения на 216 часов. Занятия проводятся во второй половине дня 2-3 раза в неделю.

1. Принципы обучения и воспитания:

- принцип духовно-нравственного воспитания – построение жизни на основе традиционных ценностей общества;
- принцип эстетического воспитания – эстетическое отношение к окружающей действительности;
- принцип гуманистической направленности воспитания – реализуется путем формирования отношения к себе, к окружающему миру;
- принцип природосообразности – основывается на понимании возрастных особенностей детей;
- принцип культуросообразности воспитания в соответствии с ценностями и нормами Российской культуры и особенностями, присущими традициям нашего региона.

2. Принцип отбора содержания образования, включающий такие параметры как научность, системность и многоуровневость в подаче материала, учет современных требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

3. Принцип организации занятий, предполагает наглядность, сознательность и активность, доступность материала, связь теории с практикой обучения и жизнью, воспитание в процессе обучения; личностно-ориентированный и вариативный подход.

4. Основные характеристики деятельности:

- сочетание обучения и воспитания, интеграция содержания образования с эстетическим, интеллектуальным, творческим, физическим развитием и трудовым воспитанием учащихся;
- работа по программе предполагает 2 года реализации, в котором обучение представляет собой развернутый подход к танцевально-ритмической гимнастике;
- программа рассчитана на детей в возрасте 6-8 лет. При этом определенные требования к объему и содержанию стартовых знаний не предъявляются.

5. Методы обучения:

- наглядный – используется во время бесед с элементами показа наглядного материала;
- словесный – наиболее эффективнее в процессе объяснения, беседы с элементами диалога, проведения разнообразных игр (подвижные игры);
- практический – используется при организации продуктивной деятельности, проведении игровых форм подачи материала;
- репродуктивный – без которого не будет осуществляться полная передача информации;
- контроль и самоконтроль – является показателем приобретенных знаний, умений и навыков на занятиях, что позволяет педагогу оценить возможности и способности обучающихся.

6. Формы работы с учащимися:

- музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.
- познавательное занятие (беседа, рассказ, объяснение выполнения упражнений);
- практическое занятие – по отработке приемов и способов усвоения ритмических упражнений и гимнастических элементов
- участие в конкурсных мероприятиях – включает посещение отчетных концертов коллективов города, участие в местных мероприятиях и праздниках.

7. Направления работы с учащимися:

- **образовательная работа** связана с расширением и обогащением ориентировки ребенка в окружающем мире (занятия, беседы, устные поучения);
- **воспитательная работа** направлена на организацию и проведение досуговой деятельности детей, где важная роль отводится родителям, детские праздники, воспитательные мероприятия, посвященные календарным датам.
- **оздоровительная работа** представляет собой включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, а двигательная активность закладывает основы здорового образа жизни.

Особенности возрастной группы:

Программа охватывает важный возрастной период развития ребенка, в котором закладывается чувство ответственности, командного духа, дружбы.

Состав групп: набор в группу может осуществляться в течении учебного года.

Количество обучающихся в группах связано с действием санитарных правил и норм, определяется педагогической целесообразностью обучения в детском коллективе – реализацией содержания программы и использованием методик общеразвивающей направленности. Группа первого года обучения – 15 человек. Группа второго года обучения состоит из 12 человек.

Режим занятий:

Год обучения	Общее количество часов в месяц	Периодичность занятий в неделю	Продолжительность занятий (в академических часах)
1 год	144	2	2
2 год	216	2	3

Прогнозируемые результаты:

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	
Знания:	Освоить постановку корпуса, исполнять элементарные танцевальные движения и прыжки, а также небольшие танцевальные этюды.
Умения:	Быстро ориентироваться в пространстве, перестраиваться в линии, исполнять движения в ритм музыки.
Навыки:	Различать ритм, темп и характер музыки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	
Знания:	Освоить основные танцевальные движения и комбинации, знать позиции и положения рук и ног, особенности темпа, ритма и характера музыки.
Умения:	Правильно и выразительно выполнять танцевальные комбинации, ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения и синхронно двигаться в группе.
Навыки:	Совершенствовать координацию движений, музыкальность чувство ритма, передавать характер музыки средствами танца.

Виды, формы и методы контроля

Применяются следующие **виды контроля**: предварительный, текущий, периодический, итоговый.

Предварительный контроль: для определения исходного уровня навыков учащихся. На основе полученных результатов проводят адаптацию процесса обучения к особенностям данного конкретного учащегося. Предварительный контроль также осуществляется и перед изучением. Цель его – ознакомиться с общим уровнем подготовки учащихся.

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии, следовательно, оперативен, разнообразен по методам и по формам. Текущий контроль состоит в наблюдении за учебной деятельностью учащихся, усвоением ими материала, формированием навыков и умений. Этот контроль выполняет функцию обратной связи, функцию подкрепления и мотивации.

Периодический контроль: проводится обычно после изучения важных тем и больших разделов. Его цель – установить, насколько успешно учащиеся владеют системой определенных знаний, общий уровень их усвоения, отвечает ли он требованиям учебной программы.

Основные формы контроля:

- фронтальная форма – цель фронтальной формы – проследить процесс усвоения материала и насколько ученики готовы к восприятию новой темы;
- групповая форма – контроль осуществляется лишь для части учащихся, но другие учащиеся группы могут участвовать в решении вопроса;
- индивидуальный контроль – применяется для основательного знакомства учащегося со знаниями, умениями и навыками отдельных учащихся;
- комбинированная форма – это сочетание индивидуального контроля с фронтальным и групповым. Чаще всего применяется после прохождения какой-либо объемной темы;
- самоконтроль.

Традиционные формы контроля знаний:

- практическая работа – предусматривает результат практической работы учащихся на занятии, не только индивидуально, но и коллективно выполняемую деятельность, конечный продукт которых – мини выступления в конце занятий)
- устный опрос – состоящий из устных ответов учащихся по изученному материалу. Устный опрос является не только контролем знаний, но и одной из разновидностей текущего повторения;
- контроль результатов выполнения самостоятельной работы – в качестве заданий может выступать отработка некоторых ритмических элементов;

Результаты анализируются по следующим параметрам:

- уровень подготовки учащихся;
- сформированность практических умений по программе;
- развитие творческих способностей учащихся;
- развитие личностной сферы (самооценка, направленность личности);
- сформированность внутригрупповых отношений.

Учебно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение. Что такое ритмика. Техника безопасности	2	-	2
2.	«Поклон – приветствие»; «закрытое – открытое» положение рук / ног.	2	4	6
3.	Упражнение «Ветерок- ветер»; этюд «Встретились», игра «Хлопай в такт»	1	5	6
4.	Притопы в значении гнева, рассерженности; этюд «Поссорились – помирились», игра «Я – портрет»	1	4	5
5.	Этюд «Поссорились – помирились» венг.н.м.; упражнение «Ласка»; игра «Встали в круг!»	1	8	9
6.	Приставной шаг с полуприседом «Пойду ль я, выйду ль я да» ; этюд «Давай дружить»; игра «Я – портрет»	2	14	16
7.	Плясовые элементы «Каблучки-носочки»; этюд «Пожалели» А.Гречанинов; игра «Замри!»	4	12	16
8.	Этюд «Заупрямился»; упражнение «Ласка»; игра «Музыкальное настроение»	4	14	18
9.	Разучивание и повторение плясовых движений со сменой «открытых» и «закрытых» положений ног: «гармошка», «притопы», «ковырялочка»; этюд «Секрет».	2	16	18
10	Этюд «Громко – шепотом» А.Черняковой: этюд «Давай дружить» В.Витлина	4	20	24
11	«Музыкальные топотушки»; сотворчество в свободной пляске.	4	20	*24
	Итого:	27	117	144

Содержание программы (1 год обучения)

1. Введение. Что такое ритмика. Техника безопасности. Знакомство с детьми, Инструктаж по технике безопасности.
2. «Поклон – приветствие»; «закрытое – открытое» положение рук / ног.
Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Приветствие.
Теория: объяснить детям танцевальные технологии.
Практика: показать поклон (приветствие), перенос корпуса с ноги на ногу.
3. Упражнение «Ветерок- ветер»; этюд «Встретились», игра «Хлопай в такт»
Теория: объяснить, что в каждой музыки есть сильная доля и т.д.
Практика: показать, как правильно выделить ее с помощью хлопка, притопа.
4. Притопы в значении гнева, рассерженности; этюд «Поссорились – помирились»; игра «Я – портрет» Теория: объяснить правую левую сторону,
Практика: показать как правильно делать наклоны вправо и влево.
5. Этюд «Поссорились – помирились»; упражнение «Ласка»; игра «Встали в круг!»
6. Приставной шаг с полуприседом «Пойду ль я, выйду ль я да»; этюд «Давай дружить»; игра «Я – портрет».
Теория: объяснить, что такое позиции рук и какие нужны упражнения, для разминки.
Практика: показать позиции рук, и упражнения.
7. Плясовые элементы «Каблучки-носочки»; этюд «Пожалели»; игра «Замри!»
Теория: объяснить детям для чего нужна дыхательная и пластическая гимнастики.
Практика: показать движения и дыхательные упражнения.
8. Этюд «Заупрямился»; упражнение «Ласка»; игра «Музыкальное настроение»
Теория: рассказать, для чего нужно делать упражнения на полу и какие.
Практика: показать все движения на коврике, для плеч, стопы и т. д.
9. Разучивание и повторение плясовых движений со сменой «открытых» и «закрытых» положений ног: «гармошка», «притопы», «ковырялочка»; этюд «Секрет».
Теория: рассказать об игре, ее предназначение.
Практика: показать элементы игры, а также упражнения с предметом.
10. Этюд «Громко – шепотом» А.Черняковой: этюд «Давай дружить» В.Витлина
Теория: рассказать об элементах танца.
Практика: демонстрация элементов.
11. «Музыкальные топотушки»; сотворчество в свободной пляске.
Теория: рассказать детям о настроении и характере музыки и танца и что такое танцевальный этикет.
Практика: продемонстрировать под музыку различные характеры танца.

Учебно-тематическое планирование
2 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение. Техника безопасности. Повторение изученного материала.	2	4	6
2.	Основные танцевальные движения. Позиции рук и ног.	3	9	12
3.	Танцевальные шаги, приставные шаги, подскоки.	3	15	18
4.	Упражнения на ритм, темп и координацию движений.	3	15	18
5.	Пластика, выразительность и музыкальность.	3	15	18
6.	Прыжки, повороты и упражнения на равновесие.	4	20	24
7.	Танцевальные комбинации и этюды.	4	26	30
8.	Построения и перестроения. Работа в группе.	4	26	30
9.	Элементы эстрадного и современного танца.	4	26	30
10.	Постановка танцевального номера.	6	36	42
11.	Репетиционная работа. Подготовка и показ номера.	4	10	14
	Итого:	40	176	216

Содержание программы (2 год обучения)

1. Введение. Техника безопасности. Повторение изученного материала.
Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Значение ритмики и танца.
Практика: Повторение основных танцевальных движений, положений рук и ног, упражнений первого года обучения.
2. Основные танцевальные движения. Позиции рук и ног.
Теория: Основные позиции рук и ног, положение корпуса.
Практика: Выполнение позиций, простых танцевальных движений и комбинаций под музыку.
3. Танцевальные шаги. Приставные шаги, подскоки.
Теория: Виды танцевальных шагов и их особенности.
Практика: Освоение шагов, приставных шагов, подскоков, галопа и их сочитаний.
4. Ритм, темп и координация движений.
Теория: Понятия «Ритм», «Темп», «Музыкальный размер».
Практика: Упражнения на чувство ритма, координацию, смена темпа и характер движений.
5. Пластика, выразительность и музыкальность.
Теория: Понятия музыкальности, пластики и выразительности.
Практика: Упражнения на пластичность, выразительность движений, мимику и передачу характера музыки.
6. Прыжки, повороты и упражнения на равновесия.
Теория: Правила безопасного выполнения прыжков и поворотов.
Практика: Простые прыжки, повороты, упражнения на равновесие и координацию.
7. Танцевальные коомбинации и этюды.
Теория: Последовательность построения танцевальной комбинации.
Практика: Составление и разучивание комбинаций и небольших танцевальных этюдов.
8. Построения и перестроения. Работа в группе.
Теория: Основные рисунки и построения танца.
Практика: Построения в линии, колонны, круг, диагональ; перестроения и синхронное выполнение движений.
9. Элементы эстрадного и современного танца.
Теория: Особенности эстрадного и современного танца.
Практика: Разучивание простых элементов, движений и танцевальных связок.
10. Постановка танцевального номера.
Теория: Понятие композиции и структуры танцевального номера.
Практика: Разучивание движений, соединение комбинаций, работа над рисунком и выразительностью номера
11. Репетиционная работа. Подготовка и показ номера.
Теория: Правила поведения на сцене, сценическая культура.
Практика: Репетиция, отработка синхронности, музыкальности и выразительности; итоговый показ танцевального номера.

Методическое обеспечение программы

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме рассказа, беседы, обсуждения, объяснения.

Выполнение практических заданий подразумевает сопровождение движений под музыку и т.д.

Чтобы занятия были увлекательными и интересными, а сам процесс творчества вызывал у детей радость и удовлетворение потребностей, необходимо создавать условия, при которых *познавательная и продуктивная деятельность переплеталась со зрелищно-игровыми приемами*, дающими возможность педагогу осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, выявить творческие способности, создать ситуацию успеха.

Программой предусмотрено методическое обоснование процесса организации образовательной деятельности и форм проведения занятий. Как показала практика оптимальный способ построения занятий – его структурирование.

В начале занятий педагог объясняет тему занятий, задачи, средства и способы их выполнения. Параллельно с этим может идти показ вспомогательного материала, иллюстрирующего тему занятия. При этом уместно воспользоваться дидактическими материалами и пособиями. Это создает благоприятную почву для развития познавательного интереса учащихся и появления творческой атмосферы.

После изложения теоретической части переходим к практической деятельности.

Метод непрерывного показа упражнений очень важен, так как учит технике и способствует достижению определённого результата.

В конце занятия для закрепления полученных знаний и умений уместно провести анализ выполненной работы и разбор типичных ошибок. После проведения итогов занятия педагог может порекомендовать учащимся те или иные задания.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме *бесед*, подкреплённых *практическими заданиями*, выполняемых *индивидуально или подгруппами*.

Выполнение практических заданий подразумевает обучение основам танцевально - хореографического творчества, происходит *индивидуально или подгруппами*.

Эксперимент направлен на развитие творческой деятельности учащихся. Экспериментальная работа происходит *индивидуально или подгруппами*.

Закрепление изученного материала в форме «вопрос - ответ» - *фронтально или индивидуально*.

Программа носит *познавательный и обучающий характер*. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов учебной работы, в т.ч.: наглядного, словесного и практического.

Наглядный метод – рассматривание хореографическо-ритмических приемов.

Словесный метод – беседы по темам, рассказы, пояснения, вопросы по ходу выполнения задания, словесный комментарий.

Практический метод – выполнение приемов с педагогом, самостоятельно, коллективно.

Структура занятия состоит из следующих частей:

- **вводная часть** – беседа, объяснение материала, при необходимости показ наглядных материалов;
- **основная часть** – индивидуальная работа учеников, коллективное выполнение задания, помощь педагога;
- **заключительная часть** – анализ выполненной работы, положительная оценка работы учеников.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- электронные носители;
- аудиокниги;
- схемы построения танцев, формы музыкального произведения;
- литература о музыке, танцах.

Материально-техническое обеспечение:

- большой зал;
- одна стена с зеркалами;
- несколько стульев;
- музыкальный центр;
- диски, кассеты;
- коврики;
- сценические костюмы балетки, лосины, гимнастические купальники для занятий.

Список литературы

Для педагога:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии»
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»
3. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»
4. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу».
5. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие».

Для родителей и детей:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы».(—М.: ВАКО, 2007)
4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)