

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ ГОРОДА ФОКИНО»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Фокинский Центр детского творчества

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.



Утверждаю
Директор С.Н. Волошин
Приказ № 63/1
от «28» августа 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмопластика»**

Возраст обучающихся: 5 лет

Срок реализации: 1 год

Всего: 72 часа

Уровень освоения программы: базовый

ID в Навигаторе –

Автор – составитель:

Ядринцева Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу:

Ядринцева Татьяна Николаевна

г. Фокино, 2026

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи.....	7
1.3.Учебный план.....	8
1.4.Содержание учебного плана.....	10
1.5.Планируемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий...15	
2.1.Календарный учебный график.....	15
2.2.Формы аттестации/контроля.....	15
2.3.Оценочные материалы.....	16
2.4.Условия реализации программы.....	19
3.Список литературы.....	22
4. Приложение.....	23

Раздел 1.Комплекс основных характеристик образования

1.1.Пояснительная записка

Ритмопластика – это ритмические движения под музыку. Именно ритмопластика является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки и игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Направленность программы.

Программа «Ритмопластика» художественной направленности.

Нормативно-правовая основа.

Программа разработана на основании:

-Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по ее реализации;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам

профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письма Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации №

2 от 28.01.2021. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Устава МБУ ДО Фокинский Центр детского творчества; .

-Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Фокинский Центр детского творчества.

Актуальность.

Актуальность программы «Ритмопластика» обусловлена дефицитом двигательной активности в современной жизни. Занятия по ритмопластике развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку

головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Отличительные особенности.

Программа способствует всестороннему развитию ребёнка – укрепляет тело, раскрывает творческий потенциал, обогащает внутренний мир и формирует эмоциональную устойчивость. Она помогает приобщать к движению под музыку всех детей, а не только способных и одаренных. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Занятия помогают психологически раскрепостить ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей 5 лет.

Физические особенности:

- формируется осанка, но мышечный корсет ещё недостаточно развит;
- улучшается координация и чувство ритма;
- развита крупная моторика, мелкая – ещё в стадии становления;
- высокая двигательная активность при ограниченной способности к длительной концентрации.

Психологические особенности:

- преобладает игровая мотивация;
- активно развивается воображение и способность к подражанию;
- внимание неустойчиво, быстро утомляется;
- стремится к одобрению и эмоциональной поддержке.

Для зачисления в объединение не требуется предварительная подготовка или специальные навыки – занятия подходят для всех детей без исключения.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации обучения – учебное занятие. За основу взято поэтапное обучение от простого к сложному. Учебный процесс может быть ускорен или замедлен по отдельным его направлениям. Ритм обучения зависит от одарённости и способностей детей. Для каждого ребёнка педагог подбирает оптимальный объём и сложность движений: новички осваивают базовые элементы, а более подготовленные – вариации и усложнённые комбинации. Интересы детей учитываются при выборе музыкального сопровождения и тематических сюжетов занятий. Например, предлагается двигаться в стиле любимых сказок или мультфильмов, чтобы повысить вовлечённость. Способность к ритму и координации развиваются дифференцированно: для одних делается акцент на чёткость шагов и рисунок движения, для других – на пластику и выразительность жеста. На занятиях практикуется индивидуальная обратная связь, т.е. педагог корректирует постановку корпуса и рук отдельно для каждого, показывая правки на примере или через тактичную подсказку. Взаимодействие строится на диалоге: дети могут предлагать свои варианты движений или образов, а педагог включает эти идеи в общую композицию, поддерживая инициативу и творческий поиск.

Работа педагога с обучающимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

Уровень освоения программы - базовый.

Срок освоения программы – 1 год.

Всего - 72 часа.

Формы организации и режим занятий.

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебной группы	Формы организации обучающихся на занятиях

1 год	5 лет	25 минут	2 раза в неделю по 1 часа	2 часа	72 часа	12 человек	Групповая
-------	-------	----------	---------------------------	--------	---------	------------	-----------

Формы проведения занятий:

- игровитмика;
- образно – игровые этюды;
- музыкально-подвижные игры;
- танцевально-ритмические композиции по сюжету;
- упражнения с предметами.

1.2.Цель и задачи

Цель программы – развитие двигательных навыков и умений у детей старшего дошкольного возраста посредством ритмопластики.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать танцевальные умения и навыки;
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, выражать их в движениях, согласовывать свои движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Развивающие:

- развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, творческие этюды;
- развивать музыкальные способности (отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические движения);
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движении.

Воспитательные:

- научить общаться друг с другом;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- воспитание самостоятельности в исполнении.

1.3. Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теоретически	Практически	Общее	
1.	Вводное занятие	1		1	Входная диагностика
2.	Ее величество-музыка	5	5	10	Беседа Наблюдение
2.1	Характер музыкального произведения.	0,5	0,5	1	Беседа Наблюдение
2.2	Темпы музыкальных произведений	2	2	4	Беседа Наблюдение
2.3	Динамические оттенки	1	1	2	Беседа Наблюдение
2.4	Ритмический рисунок	1,5	1,5	3	Беседа Наблюдение
3.	Играя, танцуем	5	5	10	Беседа Наблюдение
3.1	Комплекс игровой ритмики	2	2	4	Беседа Наблюдение
3.2	Движения рук	1	1	2	Беседа Наблюдение
3.3	Игры на внимание	2	2	4	Беседа Наблюдение
4.	Игровой стретчинг	5	5	10	Беседа Наблюдение
4.1	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	0,5	0,5	1	Беседа Наблюдение

4.2	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	0,5	0,5	1	Беседа Наблюдение
4.3	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	1	1	2	Беседа Наблюдение
4.4	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	1	1	2	Беседа Наблюдение
4.5	Упражнения на укрепление и развитие стоп	0,5	0,5	1	Беседа Наблюдение
4.6	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	0,5	0,5	1	Беседа Наблюдение
4.7	Упражнения для тренировки равновесия	1	1	2	Беседа Наблюдение
5.	Азбука танца	7	7	14	Беседа Наблюдение
5.1	Шаги	3,5	3,5	7	Беседа Наблюдение
5.2	Постановка корпуса	3,5	3,5	7	Беседа Наблюдение
6.	Рисунок танца	5	5	10	Беседа Наблюдение
6.1	Рисунок танца «Круг»	0,5	0,5	1	Беседа Наблюдение
6.2	Рисунок танца «Линия»	0,5	0,5	1	Беседа Наблюдение
6.3	Рисунок танца «Колонна»	1	1	2	Беседа Наблюдение
6.4	Рисунок танца «Змейка»	1	1	2	Беседа Наблюдение
6.5	Рисунок танца «Спираль»	1	1	2	Беседа Наблюдение

6.6	Свободное размещение в зале	1	1	2	Беседа Наблюдение
7.	Танцевальная мазика	7,5	7,5	15	Выступление
7.1	Этюды и танцы	7,5	7,5	15	Выступление
8.	Аттестационные занятия	0,5	1,5	2	Творческие задания
	Итого	36	36	72	

1.4.Содержание учебного плана

1.Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство детей с правилами поведения на занятиях ритмопластикой, инструктаж по технике безопасности и охране труда.

2. «Ее величество Музыка!»

2.1. Характер музыкального произведения.

Теоретическая часть. Беседа по теме. Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).

Практическая часть. Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. Игра «Жуки и бабочки».

2.2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).

Теоретическая часть. Беседа по теме. Слушая музыку, определить ее темп (устно).

Практическая часть. «Зайцы и охотник». Творческое задание: изобразить черепаху, мышку. Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами

2.3. Динамические оттенки

Теоретическая часть. Беседа по теме. Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).

Практическая часть. Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). Игра «Тихо и громко».

2.4. Ритмический рисунок

Теоретическая часть. Беседа по теме. Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).

Практическая часть. Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка. Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

3. «Играя, танцуем»

3.1 Комплекс игровой ритмики

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».

3.2 Движения рук

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Путаница», «Догонялочки», «Жадина»

3.3 Игры на внимание

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

4. Игровой стретчинг

4.1 Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».

4.2 Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».

4.3 Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».

4.4 Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».

4.5 Упражнения на укрепление и развитие стоп.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Лошадка», «Гусеница».

4.6 Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Пчелка», «Мельница».

4.7 Упражнения для тренировки равновесия.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».

5. Алфавит танца

5.1 Шаги

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Бытовой, танцевальный легкий шаг с носка, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, подскок – галоп, бег легкий с оттягиванием носков.

5.2 Постановка корпуса

Теоретическая часть. Беседа по теме. Подготовка к изучению позиций рук.

Практическая часть. Этюд «Воздушный шар». Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.

6.Рисунок танца

6.1 Рисунок танца «Круг»

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».

6.2 Рисунок танца «Линия»

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Движения по линии танца. Игра «Часы».

6.3 Рисунок танца «Колонна»

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Выстраивание друг за другом. Перестройка.

6.4 Рисунок танца «Змейка»

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Игра «Змейка»; Танец «Мышиная история».

6.5 Рисунок танца «Спираль»

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Игра «Клубочек»

6. 6 Свободное размещение в зале.

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Игра «Горошины».

7.Танцевальная мозаика

7.1 Этюды и танцы

Теоретическая часть. Беседа по теме.

Практическая часть. Подготовка танцевальных номеров.

1.5. Планируемые результаты

1. Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;

- знание видов танцевальных фигур;
- умение выделять сильные и слабые доли, воспроизводить заданный педагогом ритмический рисунок;
- владение базовыми двигательными умениями: координация движений, гибкость и пластичность, ориентация в пространстве;
- обогащённый двигательный опыт – освоение различных видов движений.

2. Метапредметные результаты:

- сформированы навыки самостоятельности и проявления инициативы в двигательной деятельности;
- умение планировать свои действия в рамках задания (выстраивать последовательность движений, распределять силы во время упражнения);
- способность взаимодействовать в группе: согласовывать движения с партнёрами, учитывать общие задачи при выполнении композиции.

3. Личностные результаты:

- развитые музыкальные способности и восприятие музыки (музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная память, умение понимать настроение и характер музыки);
- сформированная культура движения (правильная осанка, красивая походка, выразительность и пластичность движений);
- развитый творческий потенциал (воображение, фантазия, потребность в самовыражении через движение);
- сформированная мотивация к занятиям и положительное отношение к двигательной активности под музыку.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Ритмопластика»

Период обучения по программе 1 год

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Количество учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	36	72	2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность 25 минут	Сентябрь (входная) декабрь (промежуточная), май (итоговая)

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, 31 декабря, с 1 - 10 января, 22 и 23 февраля, 8 марта, 3 и 10 мая.

2.2. Формы аттестации/контроля

Вид аттестации/контроля	Форма аттестации/ контроля
Входная диагностика	Педагогическое наблюдение
Текущий контроль	После изучения каждой темы на практических занятиях показать, какие приобрели навыки танцевальной деятельности на середине зала
Промежуточная аттестация	Тестирование. Практические задания
Итоговая аттестация	Отчетное занятие по итогам года

2.3. Оценочные материалы

Диагностическая карта

Ожидаемые результаты	Диагностический инструментарий	Цель	Ответственное лицо
Предметные результаты			
- знание правил техники безопасности при выполнении физических упражнений; - знание видов танцевальных фигур; - умение выделять сильные и слабые доли, воспроизводить заданный педагогом ритмический рисунок; - владение базовыми двигательными умениями: координация движений, гибкость и пластичность, ориентация в пространстве; - обогащённый двигательный опыт – освоение различных видов движений.	Наблюдение, «Повторяй за мной», «Поймай ритм», «Покажи, где право – лево»	Определить уровень освоения детьми знаний и практических навыков в ритмопластике	Педагог
Метапредметные результаты			
- сформированы навыки самостоятельности и проявления	«Выбери и сделай», «Строим дорожку», «Танцуем вместе»	Оценить сформированность у детей умений планировать	Педагог

инициативы в двигательной деятельности; - умение планировать свои действия в рамках задания (выстраивать последовательность движений, распределять силы во время упражнения); - способность взаимодействовать в группе: согласовывать движения с партнёрами, учитывать общие задачи при выполнении композиции.		действия, проявлять инициативу и взаимодействовать в группе	
Личностные результаты			
- развитые музыкальные способности и восприятие музыки (музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная память, умение понимать настроение и характер музыки); - сформированная культура движения (правильная осанка, красивая походка, выразительность и пластичность движений);	«Какая музыка?», «Придумай движение», «Карточка настроения», творческая мини-импровизация	Проследить динамику развития творческих и музыкальных способностей ребёнка, а также его мотивации к занятиям	Педагог

- развитый творческий потенциал (воображение, фантазия, потребность в самовыражении через движение); - сформированная мотивация к занятиям и положительное отношение к двигательной активности под музыку.			
---	--	--	--

Критерии оценивания

Диагностический показатель	Уровни освоения		
	Низкий	Средний	Высокий
Музыкальность	Не воспринимает и не передает в движении образ и основные средства выразительности. Не изменяет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом.	Не всегда воспринимает и передает в движении образ и основные средства выразительности. Не всегда изменяет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом.	Воспринимает и передает в движении образ и основные средства выразительности на высоком уровне. Изменяет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом.
Творческие проявления	Не умеет импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку.	Умеет импровизировать под знакомую музыку и теряется при незнакомой музыке.	Умеет импровизировать под знакомую музыку и при незнакомой музыке.

Координация движений	Нет точности, ловкости движений. Дисгармония координации рук и ног при выполнении упражнений.	Не совсем точные и четкие движения. Теряется в координации рук и ног при выполнении упражнений.	Точность, ловкость движений. Хорошая координация рук и ног при выполнении упражнений
Пластичность, гибкость	Не прослеживается мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Нет гибкости позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.	Слабо прослеживается мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Слабо прослеживается гибкости позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.	Мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.
2. Стулья для педагога и учащихся.
3. Музыкальный центр.
4. Материалы: диски, ПК, флеш-карты.
5. Наглядные пособия.
6. Коврики.

Кадровое обеспечение.

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средне-специальным профильным образованием, владеющим практическим опытом

работы с детьми в детском объединении. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Ядринцевой Татьяной Николаевной.

Методы и приемы обучения.

Метод	Приём
Словесный метод	Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.
Наглядный метод	Выразительный показ под счет, с музыкой.
Игровой метод	Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста
Метод аналогий	В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ.

Педагогические технологии:

- 1.Технология игрового обучения
- 2.Технология развивающего обучения.
- 3.Технология индивидуализации обучения.
- 4.Здоровосберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе (разминка).

- II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений (упражнения на середине зала, танцевальные движения).

- III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Поклон.

3. Список литературы

1. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. 1987.
2. Залужской М.В.. Подготовительная к школе группа в детском саду.
М.,1975- 383 с.
3. Пантелеев Г.Н., Максимов Ю.В., Пантелеева Л.В. Декоративное искусство
детям. 1976- 143с.Н.П.
4. Сакулина, Т.С. Комарова. Изобразительная деятельность в детском саду.
1982. -208с.
5. Халезова Н.Б. Народная пластика и декоративная лепка в детском саду.
1984- 112с.

4. Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Форма организации занятия	Количество часов			Форма контроля (Опрос, тестирование, наблюдение, беседа, просмотр, прослушивание)
				Теоретические	Практические	Общее	
		Раздел 1. Вводное занятие		1		1	Входная диагностика
1.		Вводное занятие. Знакомство детей с правилами поведения на занятиях ритмопластикой, инструктаж по технике безопасности.	групповая	1		1	Входная диагностика
		Раздел 2. Ее величество-музыка		5	5	10	
2.		Характер музыкального произведения Упр. «Воробей», «Жуки и бабочки»	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение.
3.		Темпы музыкальных произведений Упр. «Зайцы и охотник», «Пружинка»	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
4.		Темпы музыкальных произведений Упр. «Повтори ритм», «Мажор-минор», «Изобрази картинку».	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
5.		Темпы музыкальных произведений Упр. «Единый ритм», «Печатная машинка», «Черепашка и мышка».	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
6.		Темпы музыкальных произведений «Три скорости», «Камень, желе и воздух», «Ива и	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение

		кактус»					
7.		Динамические оттенки Игра «Тихо-громко», «Беззвучный шаг»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
8.		Динамические оттенки	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
9.		Ритмический рисунок	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
10.		Ритмический рисунок	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
11.		Ритмический рисунок	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
		Раздел 3. Играя, танцуем		5	5	10	
12.		Комплекс игровой ритмики Упр. «Уборка», «Хлопки на ускорение», «Если весело живетсЯ делай так»		0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
13.		Комплекс игровой ритмики Упр. «Растущее зернышко», «Тающий снеговик», «на 10»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
14.		Комплекс игровой ритмики Упр. «Ожившие игрушки», Танец огня, «Зеркало»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
15.		Комплекс игровой ритмики Импровизация.	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
16.		Движение рук	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
17.		Движение рук	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
18.		Игры на внимание	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
19.		Игры на внимание	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
20.		Игры на внимание	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
21.		Игры на внимание	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
		Раздел 4. Игровой стретчинг		5	15	10	
22.		Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение

		пресса путем прогиба назад					
23.		Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
24.		Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение.
25.		Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
26.		Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
27.		Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
28.		Упражнения на укрепление и развитие стоп	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
29.		Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
30.		Упражнения для тренировки равновесия	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
31.		Упражнения для тренировки равновесия	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
		Раздел 8. Аттестационные занятия		0,5	1,5	2	
32.		Аттестационное занятие на первое полугодие	групповая	0,5	0,5	1	Творческие задания
		Раздел 5. Азбука танца		7	7	14	
33.		Шаги	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
34.		Шаги	групповая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение

35.		Шаги	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
36.		Шаги	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
37.		Шаги	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
38.		Шаги	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
39.		Шаги	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
40.		Постановка корпуса	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
41.		Постановка корпуса	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
42.		Постановка корпуса	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
43.		Постановка корпуса	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
44.		Постановка корпуса	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
45.		Постановка корпуса	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
46.		Постановка корпуса	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
		Раздел 6. Рисунок танца		5	5	10	
47.		Рисунок танца «Круг»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
48.		Рисунок танца «Линия»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
49.		Рисунок танца «Колонна»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
50.		Рисунок танца «Колонна»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
51.		Рисунок танца «Змейка»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
52.		Рисунок танца «Змейка»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
53.		Рисунок танца «Спираль»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
54.		Рисунок танца «Спираль»	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
55.		Свободное размещение в зале	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
56.		Свободное размещение в зале	группо вая	0,5	0,5	1	Беседа. Наблюдение
		Раздел 7. Танцевальная мозаика		7,5	7,5	15	

57.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
58.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
59.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
60.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
61.	.	Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
62.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
63.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
64.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
65.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению Подготовка к выступлению
66.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
67.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
68.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
69.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
70.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
71.		Этюды и танцы	группо вая	0,5	0,5	1	Подготовка к выступлению
		Раздел 8. Аттестационное занятие		0,5	1,5	2	
72.		Аттестационное занятие за второе полугодие	группо вая		1	1	Выступление

Диагностический инструментарий

- **Наблюдение по чек-листу.** Педагог в течение занятия отмечает, правильно ли ребёнок соблюдает базовые правила безопасности (не толкается, не бегает хаотично, аккуратно обращается с реквизитом). Достаточно 3–4 коротких пунктов в таблице.
- **«Повторяй за мной».** Педагог показывает 3–4 простых движения или короткую связку (20–30 секунд). Оценивается, сколько элементов ребёнок

воспроизвёл верно (все/большинство/половина/мало). Это проверяет знание фигур и двигательный опыт.

- **«Поймай ритм».** Под музыку педагог хлопает простой ритм (например, «хлоп-хлоп-пауза-хлоп»), ребёнок повторяет. Достаточно 3 разных ритмических рисунка. Оценка: точно/с небольшими ошибками/неточно. Так проверяют умение выделять доли и воспроизводить ритм.
- **«Покажи, где право-лево».** Простая игровая инструкция: «Подними правую руку», «Сделай шаг влево», «Повернись направо». Оценивают ориентацию в пространстве — достаточно «справился/нужна подсказка/не справился».
- **«Выбери и сделай».** Перед ребёнком 3 карточки с простыми заданиями (например, «шагай», «кружись», «присядь») — он выбирает одну и выполняет. Так оценивают проявление инициативы и способность принять и выполнить задачу.
- **«Строим дорожку».** Ребёнок выкладывает 3 карточки в ряд (последовательность движений) и выполняет их по порядку. Это проверяет умение планировать действия и распределять усилия.
- **«Танцуем вместе».** Мини-задание на 1–2 минуты: двое детей должны двигаться под музыку так, чтобы не сталкиваться и попадать в общий ритм. Педагог наблюдает, умеет ли ребёнок согласовывать движения с партнёром и учитывать общие задачи. Оценка по простой шкале: «хорошо взаимодействует/иногда сталкивается/действует отдельно».
- **«Какая музыка?»** Ребёнку включают 2–3 коротких фрагмента (весёлая, спокойная, бодрая). Он выбирает подходящую картинку-эмоцию (смайлик) или называет словами («весело», «тихо», «быстро»). Так проверяют восприятие настроения и характера музыки.
- **«Придумай движение».** Дают простую задачу: «Покажи, как идёт медведь» или «Как капает дождь». Оценивают оригинальность и выразительность, а также готовность пробовать новое. Достаточно краткой заметки: «пробует с интересом/делает по образцу/стесняется».
- **«Карточка настроения».** В конце занятия ребёнок ставит наклейку на одну из трёх картинок: «очень понравилось», «нормально», «не очень». Это простой способ отследить мотивацию и отношение к занятиям.
- **Творческая мини-импровизация.** Под короткую мелодию (30–40 секунд) ребёнок свободно двигается. Педагог фиксирует 1–2 наблюдения: «активно двигается», «использует разные движения», «старается передать образ». Это отражает творческий потенциал и потребность в самовыражении.