

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «Измайловский»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 30.08.2025 № 208  
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Шаталова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

---

/название программы/

1 год

---

/ срок освоения /

от 4 до 6 лет

---

/ возраст обучающихся /

Разработчик: Мохорева М.В., педагог дополнительного образования

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» (далее – образовательная программа, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат** образовательной программы - дети в возрасте от 4 до 6 лет, проявляющие интерес к танцам, ритмическим движениям, физической активности.

**Актуальность образовательной программы.** Образовательная программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», способствует формированию и развитию творческих способностей детей, укреплению здоровья, организации их свободного времени, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией и спортом становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Гимнастика же является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания.

Программа направлена на формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей детей через развитие интереса к танцевальному спорту, самовыражению в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей. Учащиеся, занимаясь гимнастикой, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Занятия гимнастикой помогают обучающимся овладеть навыками технической и ритмической основы танца, владению своим телом, пластикой, развивают чувство ритма, обучаются основами акробатики. Им предоставляются широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Учащиеся познакомятся с историей танцевальной культуры, научатся управлять собой, проявлять самостоятельность, самоконтроль, взаимодействовать с партнером и в группе, овладеют достаточной физической подготовленностью, а здоровая спортивная конкуренция способствует заинтересованности занимающихся, умению адаптироваться в окружающем мире.

Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

**Уровень освоения** образовательной программы - общекультурный. Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне образовательной организации.

**Объем программы** - 64 часа. **Срок освоения** - 1 год.

**Цель:** развитие и формирование личности, способной к самосовершенствованию, познанию и творчеству посредством освоения основ ритмической гимнастики.

**Задачи:**

*обучающие:*

- познакомить с важностью оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья;
- познакомить со специальной терминологией в области хореографии, рок-н-ролла, акробатики;
- познакомить с правилами и техникой исполнения акробатических элементов, упражнений с гимнастическим оборудованием;
- обучить основам исполнения элементов классической хореографии;

- формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах основных движений (различные виды ходьбы, бега, прыжков, лазание, ползание, равновесия, катания, бросания, ловля) и способах их выполнения.

*развивающие:*

- развить двигательные навыки, пластику тела, координацию движений;
- развить чувство ритма, музыкальность;
- развить артистичность, эмоциональную выразительность;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- развивать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, играм соревновательного характера и физическим упражнениям

*воспитательные*

- воспитывать нравственно-физические качества личности: точность, настойчивость, смелость, волю;
- воспитать целеустремленность и творческую активность;
- сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе;
- воспитывать умение добиваться успеха, правильно относиться к успехам и неудачам;
- сформировать навыки выступления на соревнованиях;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы:

*личностные:*

*формирование:*

- нравственных качеств: настойчивость, смелость, воля;
- навыков здорового образа жизни;
- познавательного интереса и эмоциональной отзывчивости;
- общей и эстетической танцевальной культуры.

*метапредметные:*

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- уметь добиваться успеха, правильно относиться к успехам и неудачам.
- формирование и развитие физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть.

*предметные:*

*знать:*

- специальную терминологию в области хореографии, рок-н-ролла, акробатики;
- значение оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья;
- правила и технику исполнения акробатических элементов, упражнений с гимнастическим оборудованием;
- основы исполнения элементов классической хореографии;

*уметь исполнять:*

- основные элементы классической хореографии;
- акробатические элементы, упражнения с гимнастическим оборудованием;
- разные виды основных движений (различные виды ходьбы, бега, прыжков, лазание, ползание, равновесия, катания, бросания, ловля).
- самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ;

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Обучение по программе осуществляется на русском языке.**

**Форма обучения:** очная.

**Условия приема на обучение и формирования групп.**

В группы 1 года обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий ритмической гимнастикой.

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, преимущественно 4-5 лет, 5-6 лет. Допускается обучение детей 4-6 лет в разновозрастных группах.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, игра, конкурс, репетиция, выступление.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- коллективная – организация творческого взаимодействия (репетиция, постановочная работа, показ номера, выступление).

**Материально-техническое оснащение программы**

- танцевальный зал;
- аудио-, видеоаппаратура;
- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, маты, обручи, скакалки, мячики).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение, выполнение практических заданий
2.	Основы хореографии	9	1	8	Опрос, выполнение практических заданий
3.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Выполнение практических заданий
4.	Базовые фигуры и комбинации	15	1	14	Выполнение практических заданий
5.	Элементы акробатики и художественной гимнастики	8	1	7	Выполнение акробатических элементов
6.	Концертно-постановочная деятельность	14	0,5	13,5	Выступления на концертах, участие в соревнованиях.
7.	Контрольное занятие	1	0	1	Опрос, показательные выступления
8.	Итоговое занятие	1	0	1	
		64	5	59	

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика»

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие

Теория. Задачи обучения. Инструктаж по охране труда. Форма одежды. Что такое «ритмическая гимнастика?»

Практика. Выполнение упражнений для определения показателей физического развития. Построение, поклон.

### 2. Основы хореографии

Теория. История возникновения танцевального искусства. Танец и музыка в жизни человека. Понятия: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах».

Характер музыки: печальный - веселый, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4,) сильные доли такта, слабые доли, акцент. Варианты музыкального сопровождения: электронная аппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии.

Практика. Анализ танцевальной музыки. Разучивание элементов классической хореографии: деми плие по 1, 2 позиции, гранд плие в 1, 2 позициях, батман тандюрелеве, батман тандюсутеню, батман фондю, сюр леку де пье. Освоение базовых аэробных шагов:

- шаг (march), базовый шаг (basic step),
- приставной шаг (step – touch),
- скрестный шаг в сторону (grapevine),
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (открытый шаг),
- выпад (lunge), прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumpingjack),
- шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (v-step),
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (openstep),
- ходьба с заданной осанкой.

Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры. Исполнение танцевальных движений в соответствии с «рисунком» музыкального сопровождения.

Обучение гранд плие по 4-й позиции, дубль фраппе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, тербушон.

Совершенствование: релевелянт на 90°, гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.

Упражнения на середине. Разучивание пор де бра I–II форма. Разучивание танлие (tempplie) в положение на носок.

Совершенствование элементов экзерсиса на середине.

Адажио – совершенствование поз: тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.

Малая аллегро группа прыжков – совершенствование соте, эшап-пе, изучение жете, ассамбле, сиссон симпл. Средняя группа прыжков.

Изучение: па де ша, сиссон ферме в первой половине года, фаи, сиссон фуэте, сот баск, револьтад на 45°, кабриоль на 45°.

Совершенствование прыжков: со сменой положения ног впереди, сиссон ферме с элементами ИВС (переворот вперед, в сторону, назад, стойка на руках и т. д.).

Большая группа прыжков

Совершенствование: гранд жете, шагом касаясь, сгибаемая и разгибаемая ногу.

Энтрелес – перекидной с остановкой в выпад.

### 3. Общая физическая подготовка

Теория. Физическое здоровье. Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены. Правила (техника) выполнения упражнений. Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика. Разминка. Упражнения со скакалками, мячами, обручами. Упражнения для развития силы мышц ног, спины, брюшного пресса, мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, на развитие резкости, прыгучести, гибкости.

#### 4. Базовые фигуры и комбинации

Теория. Ритмика, гимнастика. Темп, ритм, музыкальная фраза. Рисунок танца. Точки зала. Танцевальные элементы. Истоки рок-н-ролла, особенности, терминология, правила исполнения.

Практика. Упражнения на определение темпоритма музыкального произведения. Упражнения на умение определять ее характер, метроритм,

Работа над развитием чувства ритма: всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Работа над умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам; умение держать линию, колонну; соблюдать интервалы, строить круг; соблюдать интервалы во время движения; знать своё место в зале при перестроениях.

Танцевальные элементы: бег; прыжки, приставной шаг; приставной шаг с plie; подскоки на месте и в продвижении; галоп.

Разучивание движений: разновидности пружинок; броски по - одному; двойные броски; поджимы; махи; прыжки (на одной ноге, на двух ногах, скрестные прыжки).

- Джазовые «пяточки» · 4 «пяточки»; 2 «большие»; «пятка, хлопок, хлопок, пятка»; «хлопок, пятка, пятка, хлопок»; джаз-балет; «дорожка»; «ковырялочка»; «туихил с точкой».
- «Туихилы носок – пятка» · обычный; с точкой; от колена; от колена с точкой; бросковый; · бросковый с точкой.
- Бросковые · 4 броска с пола; по 2 от колена; «французский ход»; «диагональка»; «крест»; «голландский ход»; «многоножка».
- «Диагональки» «диагональка»; «диагональка с точкой»; «диагональка с двумя точками»; «диагональка с постановкой».

#### 5. Элементы акробатики и художественной гимнастики

Теория. Понятие «акробатика». Техника исполнения акробатических элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения на равновесие, шпагаты, упоры, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты колесом, курбеты, стойки. Выполнении полуакробатических и акробатических элементов и их комбинаций, бросков, ловли, сальтовых элементов.

Освоение акробатических элементов, используемых в танцевальных комбинациях:

- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед-назад;
- «мост» из положения, лежа на спине, «шпагаты» и складки.

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики: гибкость и волны, повороты, равновесия, прыжки.

#### 6. Концертно-постановочная деятельность

Теория. Образы, музыкальное сопровождение, рисунок танцевальной композиции. Правила поведения на соревнованиях, концертах. Правила проведения соревнований.

Практика. Разучивание простых танцевально-ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции, отработка сложных движений. Показ танца. Репертуар постановок по выбору педагога. Разучивание программ. Выступления на концертах, участие в соревнованиях.

#### 7. Контрольное занятие.

Практика. Опрос, показательные выступления.

#### 8. Итоговое занятие

Практика. Музыкально-ритмические игры.

**Примерный репертуар (Исполнение спортивно-танцевальных композиций):**

- |               |                   |               |
|---------------|-------------------|---------------|
| 1. «Бабочки»; | 4. «Лешие»;       | 7. «Стиляги». |
| 2. «Кнопки»;  | 5. «Money-money»; |               |
| 3. «Лапки»;   | 6. «Пистолетки»;  |               |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Технологии, методы и приемы реализации образовательной программы*

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные педагогические технологии, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого учащегося на уровне его возможностей и способностей, способствует развитию творческих способностей, созидательных качеств личности.
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога.

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

#### *Наглядные:*

- демонстрация - показ упражнений, комбинаций педагогов;
- демонстрация и просмотр презентаций и видеоматериалов.

#### *Словесные:*

- название, объяснение, методические указания по выполнению движений, упражнений, комбинаций;
- беседа, рассказ.

#### *Практические:*

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно;
- выполнение танцевальных комбинаций;
- творческие работы (участие в концертной деятельности коллектива).

Основными методами работы педагога с учащимися данного возраста являются показ движений и словесное объяснение. На начальном этапе обучения исключительно большое значение уделяется показу, т.к. он даёт первоначальное представление о движениях в целом. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

#### *Дидактические средства:*

- фотографии известных танцевальных деятелей, ансамблей, выступлений коллектива;
- компьютерные презентации к темам программы;
- иллюстрации с изображением схем выполнения танцевальных движений;
- аудиоматериал (фонограммы репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки).
- видеоматериалы: записи выступлений знаменитых танцевальных коллективов, концертных выступлений коллектива, фильмы об истории возникновения танцев.
- специальная литература для участников образовательного процесса.

## **Информационные источники:**

### **Список литературы**

для педагога:

1. Алексеева Л.Н. Двигаться и думать. – М., 2000.
2. Аллан Фридеричка. Август Бурнонвиль. - М.: Радуга, 1983.
3. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1983.
4. Ваганова А.Я. Статьи, воспоминания, материалы. - М.: Искусство, 1958 г.
5. Глушковский А.Н. Воспоминания балетмейстера. - М.: Искусство, 1940.
6. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.
7. Голев Н.Б. Танцуем рок-н-ролл: метод. Пособ., Н.Б. Голев.-М.: ВНИИ и КИПР МК СССР, 1988.
8. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
9. Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей школьного возраста/ Е.К. Ермоленко, Т.Г. Гричанова// Физическая культура, спорт, здоровье: межвуз. сб. науч. труд. – Владимир, 2001.
10. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе. Театр физического воспитания и здоровья детей дошкольного и школьного возраста/ Н.Н. Ефименко. – М.: Линка – Пресс, 1999.
11. Журавин М.Л. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям/ М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков// Спорт и здоровье: мат. первого межд. науч. конгресса – СПб. 2003.
12. Кадыров Р.М. Оздоровительная физическая тренировка/ Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров. В.А. Щёголев. – М.: Воениздат, 1989.
13. Фирилева Ж.Е. Лечебно–профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб. -метод. пособ. для студ.ф-тов физ. культуры и пед. ун-тов и спец-в по физ.культуре в дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб. Детство–пресс, 2007.
14. [www.rrrf.ru](http://www.rrrf.ru)
15. [http://www.xliby.ru/sport/horeografija\\_v\\_sporte\\_uchebnik\\_dlja\\_studentov/p4.php#metkadoc](http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p4.php#metkadoc)

для родителей:

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000.
2. Кулагина И.Е. Видимая музыка// Музыка и время. – М., 2001.
3. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство. Альманах. – СПб. 1998.
4. Фирелева Ж..Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб. -метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года проводится поэтапную диагностику успешности освоения программы через разнообразные формы текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля.

**Текущий контроль** - осуществляется на занятиях в течение всего срока освоения для оценки уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- наблюдение;
- выполнение практических заданий;
- беседа, опрос.

**Промежуточная аттестация** проводится середине срока освоения в форме выполнения практических заданий.

**Итоговый контроль** - это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы по завершению обучения. Форма - показательные выступления.

Результаты контроля освоения учащимися программы фиксируются в диагностических картах.

### Диагностическая карта

Дата исследования (контроля) «\_\_\_\_\_» мая 20\_\_\_\_ г.

Форма исследования - педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практических заданий

Ожидаемые результаты:

Теория		Практика	
А	История возникновения танцевального искусства	Д	Исполнение базовых фигур рок-н-ролла
Б	Терминология в области хореографии, акробатики, рок-н-ролла	Е	Исполнение элементов из классической хореографии
В	Правила и техника исполнения акробатических элементов, упражнений с гимнастическим оборудованием	Ж	Гибкость, быстрота, ловкость при исполнении акробатических элементов, упражнений с гимнастическим оборудованием
Г	Разные виды основных движений и способы их выполнения	З	Музыкальность, артистичность, эмоциональная выразительность

Результаты исследования:

ДОП «Ритмическая гимнастика»

Учебный год \_\_\_\_\_

п/п	Ф обучающегося	Год рождения	Параметры							Всего баллов	Уровень освоения



Критерии оценки параметров:

- 1 - низкий уровень (навык отсутствует);
- 2 - ниже среднего (навык скорее отсутствует, чем присутствует);
- 3 - средний уровень (навык присутствует, но не стабилен);
- 4 - достаточно высокий (навык присутствует, но его применение неуверенно);
- 5- высокий (уверенное применение сформированного навыка).

Определение уровня освоения по общему количеству баллов:

8-16 баллов - НИЗКИЙ уровень

24-34 баллов - СРЕДНИЙ уровень

35-40 баллов - ВЫСОКИЙ уровень

ИТОГО по 8-ми параметрам:

- 1). Низкий уровень - \_\_\_\_\_ человек – \_\_\_\_\_%
- 2). Средний уровень - \_\_\_\_\_ человек – \_\_\_\_\_%
- 3). Высокий уровень - \_\_\_\_\_ человек – \_\_\_\_\_%