

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

« РАССМОТРЕНО »
Протокол педагогического совета
от 31.08.2026 г. № 5

« УТВЕРЖДЕНО »
Директор МКОУ ДО «Воловский ЦВР»
Н.А. Кобелева
Приказ от 01.09.2026 г. № 24



Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Подколзина Наталья Николаевна
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая мозаика»
на 2026-2027 учебный год

2026 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Ритмическая мозаика" для реализации в 2026-2027 учебном году. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся.

Особенность программы – танцевальная гимнастика, ритмические упражнения необходимые для освоения танца, помогают приобрести учащимся навыки легкости, грациозности, избавиться от тяжеловесности, скованности, что присуще детям данного возраста.

Танцы - это наиболее яркая и эмоциональная часть любого мероприятия. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

Кроме того, ритмические движения и музыка воздействуют на состояние здоровья человека.

Учебный материал концентрируется вокруг блоков, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. В упражнения на ориентировку в пространстве, строевые упражнения, упражнения с музыкально-ритмическими предметами, упражнения с предметами танца, танцевальные движения, музыкально-ритмические игры. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

Целью:

предмета «Ритмика» является активизация музыкального мышления детей через движение. Укреплять физическое и психическое здоровье детей, научить правильно, красиво двигаться и танцевать, воспитать эстетическое чувство вкуса. Для достижения поставленной цели решаются следующие общие

задачи:

- воспитание метроритмического чувства в упражнениях, играх, игре на самых простых ударных музыкальных инструментах;
- развитие творческих способностей (сочинение, импровизация);
- раскрытие общей музыкальности;
- развитие памяти, внимания, воображения, слушательских умений;
- закрепление теоретических понятий через движения, практическое освоение определенного музыкального материала (репертуара), развитие навыков его словесной, двигательной и графической интерпретации и анализа музыки;
- освоение навыков ритмического диктанта;
- формирование устойчивого интереса к музыкальному обучению в целом.

Вся работа по ритмике строится как на коллективных, так и на индивидуальных действиях, которые расширяют возможности воспитательного воздействия, повышают организованность, развивают чувство товарищества, дружелюбие. Вместе с тем, занятия по ритмике должны строиться таким образом, чтобы каждый ученик имел возможность проявить личностные качества, поскольку акцент лишь на сугубо коллективных действиях сковывает индивидуальность ребенка и не способствует подлинно творческому его развитию.

Особое внимание следует уделить воспитанию двигательных навыков: чем лучше ребенок будет владеть своим телом, тем точнее, ярче и свободнее он выразит свои музыкальные ощущения.

В процессе занятий двигательные навыки постепенно совершенствуются, улучшается их качество; движения становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными, выразительными. У детей вырабатывается активное торможение в связи с остановкой в музыке или при переходе с одного движения на другое (с шага на бег, подскок и так далее).

Так как занятия по ритмике осуществляются под музыку, необходимо обратить особое внимание на ее качественное исполнение. Высокохудожественная музыка воспитывает хороший вкус, расширяет музыкальный кругозор у детей.

Очень важна связь ритмики со смежными музыкальными дисциплинами. Необходимо, чтобы педагог знал программы этих дисциплин и соблюдал последовательность в прохождении материала.

Содержание курса обучения

Работа по ритмике ведется в 2-х направлениях:

1. формирование музыкально-слуховых представлений. Сюда относятся следующие темы: восприятие характера музыки, темпа, динамики, регистровой окраски, метроритма и структуры музыкальных произведений (что не исключает, однако, работы над целостным восприятием музыкального произведения).

2. работа над совершенствованием движений. На занятиях используются упражнения с музыкально-ритмическими и двигательными заданиями, музыкально-ритмические игры, танцевальные элементы, гимнастические игры.

Большое место в работе по ритмике занимает развитие детского творчества. Дети в движении должны уметь передать свое отношение к прослушанному произведению. Использование разнообразных движений, умение согласовать их с характером музыки развивает инициативы и фантазию детей.

Музыкально-ритмические игры способствуют развитию творческой активности и музыкальных способностей детей.

Срок реализации: 1 года. Один год обучения составляет 144 учебных часов т.е. 2 занятия в неделю.

Контингент: дети от 7 лет. Численность обучающихся в группе 10 человек .

Программа предполагает возможность реализации в дистанционной форме. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом МКОУ ДО «Воловский ЦВР».

Программа предполагает наличие вариативной части.

Вариативная часть программы разрабатывается педагогом дополнительного образования самостоятельно в случае введения в учреждении дистанционной формы обучения. Вариативная часть предоставляет возможность педагогу менять темы, разделы программы. Введение вариативной части поможет выполнить программу в полном объеме.

Данная программа будет реализована с использованием платформ и сервисов для проведения онлайн видео-конференций.

Дистанционная форма предполагает изучение не менее 55% объема программы в режиме онлайн с использованием выбранной платформы. Допускается использовать электронные образовательные ресурсы сети Интернет, не противоречащие нормам этики и морали, в форме веб-занятий (мастер-классов, видео экскурсий и т.п.) и чаи занятий по направлению деятельности; электронную почтовую рассылку (методические рекомендации), работу в мессенджерах (консультации по работам), кейс- технологии, презентации, работу в ВКонтате и др.

Краткие методические указания

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для

расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

На занятиях ритмикой необходимо развивать музыкальность детей. Способность создать музыкально-двигательный образ, создать необходимые условия для естественного выявления моторных реакций на музыку, образное содержание и характер упражнений всецело вытекает из содержания и формы музыки. Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, так как на них яснее всего видно, что дают детям музыка и движение.

Знакомя детей с музыкой и движением в их единстве, педагог определяет, как он будет объяснять детям данное музыкально-двигательное задание.

Выбор приема зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от задач, которые ставит перед собой педагог.

Перед упражнениями, в которых дети должны самостоятельно найти движения, выражающие музыкальные образы педагог ограничивается кратким изложением содержания, либо проводит небольшую беседу, направляющую воображение детей, но он не должен подсказывать им движений, дети сами придают движению нужную выразительность.

Если нужно, чтобы дети сразу поняли и почувствовали точную форму, динамику, образ педагог выразительно и четко показывает движения детям; затем дети сами исполняют их, окрашивая своим пониманием музыки.

При работе с детьми над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Показ играет в работе над движением огромную роль. Он необходим при освоении технических навыков, подготовительных упражнений. Дети должны увидеть художественное воплощение музыкально-двигательного образа – это будит их воображение. Чтобы во время урока не было равнодушных и безучастных, необходимо воспитать в детях привычку во время движения петь про себя мелодию, знать ее наизусть. Также нужно постепенно вносить в задания занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию, превращать обычное упражнение в красивое коллективное действие.

И самое главное: в работе над материалом не следует торопить детей, опережая возможности их восприятия.

Методическое обеспечение

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество.

Учащиеся дошкольного возраста быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Поэтому, проводя цикл упражнений, выпрямляющих спинки маленьких танцоров и растягивающих им нужные мышцы, программа предусматривает находить время и для игры, и для улыбки.

Мышцы учащихся развиты слабо, они быстро устают от физических нагрузок. Ребенок не может долго удерживать корпус в подтянутом состоянии из-за слабости мышц спины. Педагог должен учитывать особенности развития ребенка и, во-первых, увеличивать физическую нагрузку очень осторожно, а во-вторых - укреплять и развивать мышцы, формировать устойчивые навыки правильной осанки и совершенствовать основные танцевальные движения постепенно. Не следует долго отрабатывать одно и то же движение; повторяя его из урока в урок, ребенок постепенно научится выполнять это движение правильно и красиво.

Давление на детей нужно свести к минимуму. Ребенок дошкольного возраста еще не обладает достаточно развитой волей, упорством и самоорганизацией, и вряд ли он оценит по достоинству слишком жесткую дисциплину на занятиях. Для него будут привлекательными занятия по танцу, построенные на простом материале, занятия с элементами игры и соревнования.

Танец способствует развитию координации, моторной памяти, выработке здоровой осанки. Систематические занятия соразмерно развивают фигуру, могут помочь в устранении некоторых физических недостатков.

На уроке следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем ученики повторяют).

Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их.

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Ожидаемые результаты.

Результатами выполнения программы являются:

- развитие двигательных навыков, укрепление осанки, умение двигаться в соответствии с темпом и характером музыки;
- соотношение своих движений с действиями других участников творческого процесса.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- контроль выполнения домашних заданий, индивидуальный опрос;
- проведение открытых уроков;
- выступления на концертах

Календарный учебный график объединения «Ритмическая мозаика» на 2026 – 2027 учебный год.

№	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Темы	Содержание
1	02.09.2026	18.00-20.00	Беседа	Вводная часть 1ч	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с занятиями по ритмике.
2	07.09.2026	18.00-20.00	Беседа	Основы музыкальной грамоты (9ч)	Регистровая окраска. Понятие звуке (низкие, средние, высокие)
	09.09.2026	18.00-20.00	Беседа, показ, практическая работа		Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)
	14.09.2026	18.00-20.00	Беседа, показ, практическая работа		Динамические оттенки (громко, тихо)
	16.09.2026	18.00-20.00	Беседа, показ, практическая работа		Музыкальный размер (2/4, 4/4)
	21.09.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая
	23.09.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая
3	28.09.2026	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа	Упражнения на ориентировку в пространстве 3ч	Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна
	30.09.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна

4	05.10.2026	18.00-20.00	Практическая работа	Строевые упражнения 6ч	Перестроения из одной в две шеренги
	07.10.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Перестроение из одной в три шеренги
	12.10.2026	18.00-20.00	Беседа, показ, Практическая работа		Размыкания и смыкания в шеренги
	14.10.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Перестроение из шеренги уступом
5	19.10.2026	18.00-20.00	Практическая работа	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами 13ч	Ударные (ложки, барабан и т.д)
	21.10.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Ударные (ложки, барабан и т.д)
	26.10.2026	18.00-20.00	Беседа, Показ, Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотки)
	28.10.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Ударные (ложки, барабан и т.д)
	02.11.2026	18.00-20.00	Беседа, Показ. Практическая работа		Ударные (ложки, барабан и т.д)
	04.11.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотки)
	09.11.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы)
	11.11.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотки)
6	16.11.2026	18.00-20.00	Практическая работа	Упражнения с предметами танца 15ч	Упражнения с платком
	18.11.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения с лентой
	23.11.2026	18.00-20.00	Беседа. Показ.		Упражнения с обручем

			Практическая работа		
	25.11.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения с гимнастическими мячами
	30.11.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения с гимнастической палкой
	02.12.2026	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		Упражнения с платком
	07.12.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения с лентой
	09.12.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения с гимнастическими мячами
	14.12.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения с гимнастической палкой
	16.12.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения с лентой
7	21.12.2026	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа	Танцевальные движения 54ч	Поклон: простой, поясной
	23.12.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Разновидности ходьбы
	28.12.2026	18.00-20.00	Практическая работа		Разновидности бега
	30.12.2026	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед
	11.01.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед
	13.01.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте
	18.01.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Прыжки: на месте по VI позиции с продвижением вперед, в

				повороте на 1/4
20.01.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		Прыжки: на месте по VI позиции с продвижением вперед, в повороте на 1/4
25.01.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Работа рук: понятие «правая» «левая» рука, положение рук в талии, перед грудью, положение рук в кулаки
27.01.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Позиции ног: понятие «правая» «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная
01.02.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Позиции ног: понятие «правая» «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная
03.02.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		Работа головы: наклоны и повороты
08.02.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы
10.02.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
15.02.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
17.02.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
24.02.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Выполнение муз.ритмических упражнений, шаг переменный, шаг польки.
01.03.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба,

					поднимание и опускание рун н счета, на 2 счета, на каждый сч
03.03.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа			Постановка корпуса, наклоны корпуса вперед, назад, в сторо основные положения ног: свободная и 4 позиция.
10.03.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Упражнения для развития сил мышц и подвижности суставов выворотности ног
15.03.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Партерная гимнастика. Упражнения для развития сил мышц и подвижности суставов выворотности ног. Исполняют в положении сидя, лежа на спи и животе. Растяжка на полу.
17.03.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа			Элементы портерной гимнастики. Упражнения для гибкости спины
22.03.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Элементы портерной гимнастики. Упражнения для гибкости ног.
24.03.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Упражнения для мышц верхне плечевого пояса.
29.03.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Упражнения на развитие плавности движения рук.
31.03.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Упражнения для развития сил мышц и подвижности суставов выворотности ног.
05.04.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Партерная гимнастика. Осво простейших элементов на полу растяжка, работа над осанкой, упражнения на развитие выворотности стопы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
07.04.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Упражнения для развития подъема стопы, упражнения на развитие выворотности тазобедренных суставов.
12.04.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость (мостик, рыбка, закидушка).
14.04.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса, тренировочный комплекс для развития координации и равновесия.
19.04.2027	18.00-20.00	Практическая работа			Партерная гимнастика. Упражнения на все виды мыш

					Силовые упражнения для рук и ног.
	21.04.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения для выразительности и плавности под музыку в разном темпе.
	26.04.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 180 градусов в шаге.
	28.05.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Упражнения для развития подъема стопы, упражнения на развитие выворотности.
	05.05.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Партерная гимнастика. Упражнение «Воздушные пяточки».
	12.05.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		Партерная гимнастика. Упражнения на все виды мышц. Силовые упражнения для рук и ног.
8	17.05.2027	18.00-20.00	Практическая работа	Музыкально-ритмические игры 7ч	Партерная гимнастика. Упражнения для мышц брюшного пресса.
	19.05.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Элементы портерной гимнастики. Упражнения для гибкости ног.
	24.05.2027	18.00-20.00	Беседа. Показ. Практическая работа		«Музыкальная шкатулка», «Самолетики-вертолетики» и др.
	26.05.2027	18.00-20.00	Практическая работа		«Музыкальная шкатулка», «Самолетики-вертолетики» и др.
	31.05.2027	18.00-20.00	Практическая работа		Итоговое занятие