

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования - Дом детства и юношества

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
Методическим советом

Протокол № 9 от 24.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАУ ДО –  
Дом детства и юношества  
А.В. Берсенева  
Приказ № 27 от 01.06.2023 г.



## **РИТМИКА И ТАНЕЦ**

дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*художественной направленности*

Возраст обучающихся - **5 - 6 лет**

Срок реализации – **1 год**

*Разработчик:*  
*Ваулина Светлана Сергеевна,*  
*педагог дополнительного образования*

Екатеринбург, 2023 г.

## Содержание

	стр
<b>1. Комплекс основных характеристик.....</b>	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты и способы их определения .....	12
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	16
<b>Список литературы.....</b>	17
<b>Приложение.....</b>	19

# 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Ритмика (от греч. *rhythmos* — порядок движения) – это физические упражнения с танцевальными элементами, выполняемые под музыку. Занятия ритмикой не только приносят детям массу положительных эмоций, но и способствуют:

- формированию правильной осанки, укреплению мышц;
- улучшению координации движений;
- развитию быстроты, гибкости, пластичности, выразительности движений;
- развитию познавательных процессов;
- эстетическому развитию;
- развитию творческих способностей и артистизма;
- снятию эмоционального напряжения;
- развитию коммуникативных способностей;
- развитию навыков самоконтроля.

Таким образом, занятия ритмикой и танцем не только полезны для физического развития детей дошкольного возраста, но и способствуют их адаптации в социум.

Эти факты смотивировали педагога на разработку программы «Ритмика и танец» для детей старшего дошкольного возраста.

Музыкальное сопровождение (аккомпанемент и фонограмма) – важнейший компонент занятий ритмикой. Педагог специально подбирает различные по жанру и характеру мелодии, чтобы дети могли двигаться в разных ритмах. На занятиях ритмикой используются, в основном, простые музыкально-ритмические движения следующих видов:

- упражнения (бег, ходьба, прыжки, наклоны, повороты, приседания, танцевальные движения, упражнения с предметами);
  - подвижные игры (сюжетные и несюжетные);
- драматизации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» художественной направленности.

**Программа «Ритмика и танец» актуальна, так как:**

**1) разработана в соответствии** со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035

года»;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

2) **актуальна**, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала;

3) **отвечает потребностям родителей и детей** в физическом и личностном развитии дошкольников с применением здоровьесберегающих технологий, созданием комфортной атмосферы и «ситуаций успеха», стимулирующих мотивацию детей к занятиям физической культурой в формате ритмики и танца.

Дополнительная образовательная программа «Ритмика и танец» разработана на основе программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб, 2000. - 220 с. **Отличительной особенностью** программы «Ритмика и танец» стало включение большего количества танцевальных связок, а также партерной гимнастики и развивающих динамических игр. Такой подход направлен на развитие физических, эмоциональных и музыкально-ритмических качеств ребенка.

В основу программы положены следующие **дидактические принципы обучения и воспитания**: принцип адаптивности; принцип творческого развития;

принцип психологической комфортности; принцип успешности; принцип доступности; принцип индивидуального подхода.

Работа педагога осуществляется в тесном контакте с родителями.

**Адресат программы** - девочки в возрасте 5 - 6 лет без предъявления требований к уровню подготовки и способностям, но при отсутствии медицинских противопоказаний. Это обусловлено **психофизиологическими особенностями детей дошкольного возраста**. В период 5 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы тела – около 2 кг. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Но к 6-ти годам начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятия надо разнообразить.

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии. **Возраст 5 лет:** Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду, ритм и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, выполнять несложные танцевальные движения под музыку. **Возраст 6 лет:** Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, кувырок, в движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих и танцевальных упражнений. Способен чувствовать музыкальный ритм и соотносить движения с музыкой.

Программа обучения данного возраста нацелена на мотивацию детей к дальнейшему обучению в студии «Эксклюзив».

**Режим занятий.** Дети занимаются по 2 часа (1 академический час для детей 5 и 6 лет равен 30 мин.) 2 раза в неделю. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4. Количество детей в группе – до 15 человек.

**Объем программы – 144 часа** (в период с 15 сентября по 31 мая).

**Особенности организации образовательного процесса** – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года.

**Объем программы – 144 часа**

**Срок освоения программы: 1 учебный год, 36 недель**

**Перечень форм обучения:** очная, в условиях временных ограничений – с использованием дистанционных технологий.

**Перечень форм организации занятий:** фронтальная групповая, в малых группах.

**Перечень видов занятий:** практическое занятие, беседа, открытое занятие, экскурсия

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** реализации дополнительной образовательной программы «Ритмика и танец» предполагаются: открытые занятия, показательные выступления перед родителями. В конце учебного года проводится отчетное занятие.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** данной программы – развитие физических и основных личностных качеств ребенка через приобщение к ритмике и танцу.

**Основные задачи:**

**Обучающие:**

- формировать умения и навыки выполнения физических и ритмических движений под музыку;
- обучать основным понятиям ритмики;

- обучать умению чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и эмоциональных его проявлениях.

**Воспитательные:**

- формировать начальные навыки здорового образа жизни;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме.

**Развивающие:**

- формировать начальные личностные качества: самостоятельность, ответственность, самодисциплину;
- развивать мотивацию к занятиям ритмикой и танцем;
- развивать музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- развивать познавательные качества (восприятие, внимание, память, воображение)

Реализация программы строится на основе **следующих принципов:**

- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных обучающихся;
- учёт возрастных, физических возможностей детей;
- индивидуальный подход в обучении;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

**1.3. Содержание программы  
Учебный (тематический) план**

№	Перечень разделов, тем	Общее количество во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	опрос
<b>II.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>55</b>	<b>8,5</b>	<b>44,5</b>	Опрос, открытое занятие
2.1	Азбука музыкального движения	30	5,5	24,5	
2.2	Развивающие игры	13	-	13	
2.3	Постановка корпуса	12	1	11	
<b>III.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	Открытое занятие. Входящее и
3.1	Упражнения на развитие специфических	20	2	18	

	физических способностей				итоговое тестирование физических данных
3.2	Упражнения на расслабление и тонус мышц	18	2	16	
3.3	Упражнения на растяжку мышц и связок	18	2	16	
<b>IV.</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	Открытое занятие
<b>V.</b>	<b>Культурно-досуговая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Наблюдение, собеседования
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### I. Вводное занятие

**Теория:** оборудование зала, техника безопасности.

**Практика:** игра-знакомство с куклой-балериной, разучивание в игровой форме простейших движений: марш, поклон, повороты, бег, прыжки.

### II. Ритмика

#### Тема 2.1. Азбука музыкального движения

**Теория:** Основные понятия музыки: характер музыки (веселая, грустная, спокойная), темп (медленный, умеренный, быстрый). Строение музыкальной фразы (предложения). Длительности половинные, четверти, восьмые. Знакомство с музыкальными размерами 4/4, 3/4, 2/4. Логика поворотов вправо и влево. Ориентация в пространстве на площадке.

**Практика:** Координация слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. Движения в характере и темпе музыки. Выделение сильной доли. Определение начала музыкальной фразы. Тактовое вступление. Повороты вокруг себя, вправо, влево. Шеренга, колонна. Перестроения из колонны по одному в пары, по три, четыре человека; обход одним другого, смена мест. Построения в круг, сужение и расширение его. Проучивание различных шагов: шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием колена, шаг на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «гусиный шаг», шаг-полька. Проучивание разных

видов бега: простой бег, бег с выносом прямой ноги вперед, перескоки, подскоки, галоп. Прыжки: простые - разогревочные, высокие - затяжные, «трамплины».

## **Тема 2.2. Развивающие игры**

**Практика:** игры на развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух) – хлопки под музыку; марш, высоко поднимая колени, шаг на полупальцах; на развитие психических процессов (внимание, память, мышление, воображение) – игры на перестроения. На развитие артистических качеств (этюды на создание образов) – «Медведи», «Лисички», «Мышки», «Лебеди». На развитие танцевальных способностей (укрепление мышц ног, спины, пресса; развитие гибкости, выворотности, шага). Шаг с противоходом - «Лисички», шаг, совмещенный с работой рук – «Лебеди», шаг на внешней стороне стопы - «Медведи», прыжки по VI позиции ног (на месте и в продвижении), перегибы корпуса (вправо, влево, вперед), бег высоко поднимая колени - «Лошадки», релее по VI позиции - «Цветочки».

## **Тема 2.3. Постановка корпуса**

**Теория:**

Понятие «корпус», «осанка», подтянутое тело.

**Практика:**

Упражнения для постановки корпуса:

- упражнения на ассоциациях («солдатик», «столбик» и т.д.);
- работа с предметами (палка, скакалка).

## **III. Партерная гимнастика**

**Тема 3.1.** Упражнения на развитие специфических физических способностей.

**Теория:** части тела - кисть, стопа, ладонь, локоть, плечо, бедро, колено.

**Практика:** упражнения на развитие эластичности, подвижности и выворотности суставов, укрепление мышц спины, ног, рук и пресса;

- постановка спины (работа с палочками, скакалками);
- работа стоп;
- упражнения на натянутость ног.

**Тема 3.2.** Упражнения на расслабление и тонус мышц

**Теория:** понятие «мышца», «тонус мышц», «слабость мышц»

**Практика:** ассоциативные упражнения «Сурки», «Клубок и нитка», «Лесенка», и другие.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку мышц и связок**

**Теория:** понятие «полушпагат», «шпагат»

**Практика:**

- «полушпагат»
- шпагат из положения стоя на коленях
- «книжка»
- профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

### **IV. Танцевальные этюды**

**Теория:** изучение понятий «приставной шаг», «шаг с plie», «притоп», «галоп», «подскок». Правила организации и подготовки к выступлению

**Практика:**

Изучение танцевальных элементов:

- бег;
- прыжки по VI позиции;
- приставной шаг;
- приставной шаг с plie;
- вынос ноги на каблук в сторону;
- притоп;
- подскоки на месте и в продвижении;
- галоп.

Постановка небольших танцевальных этюдов на основе проученных элементов.

Показательные выступления.

### **V. Культурно-досуговая деятельность**

**Практика:** Организация и проведение открытых занятий для родителей и друзей.

Проведение индивидуальных консультаций с родителями по вопросам личностного развития ребенка. Посещение театров, музеев, выставок, концертов.

Семейные праздники: «Новый год у ворот», «Мамин день», «День именинника».  
Проведение курса бесед «Азбука поведения», «Сценическая культура» и др.

#### **1.4. Планируемые результаты и способы их определения**

##### **Личностные результаты:**

- сформированы начальные личностные качества: самостоятельность, ответственность, самодисциплина;
- владеет начальными навыками здорового образа жизни;
- способен культурно общаться со сверстниками и взрослыми.

##### **Метапредметные результаты:**

- сформирована мотивация к занятиям ритмикой и танцем;
- развиты восприятие ритма и чувство ритма, координация движения и ритма;
- умеет ориентироваться в пространстве;
- умеет выразить образ через танцевальные движения;
- знает технику безопасности на занятиях.

##### **Предметные результаты:**

- знает основные понятия ритмики и виды танца;
- знает комплекс физических упражнений на развитие основных групп мышц;
- знает упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- выполняет простейшие прыжки и сочетания прыжков;
- выполняет танцевально-ритмические комбинации, исполняет танцевальные этюды, соответствующие возрасту и уровню подготовки.

*Оценочный инструментарий – в Приложении.*

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Начало занятий	15 сентября

6	Выходные дни	31.12 – 09.01
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	31 мая

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

Реализация программы предполагает работу в просторном помещении объемом не менее 60 кв. м, оборудованном зеркалами и хореографическим станком, с хорошей вентиляцией и освещением, с деревянным полом или специальным покрытием в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами. Используются звуковоспроизводящая техника (музыкальный центр), электронные носители с музыкальными записями для сопровождения занятий. Для индивидуального пользования родители обучающихся приобретают: коврик гимнастический для упражнений на полу, скакалку веревочную (длина 3 метра, толщина 1 см), гимнастическую резину (1,5 кв. метра) и форму для занятий: гимнастический черный купальник, шорты/велосипедки, балетки.

При проведении занятий педагог использует различные пособия: цветные картинки с изображениями, соответствующими названиям упражнений; веревочки, с помощью которых дети на первоначальном этапе строятся в линию, круг; различные игрушки и предметы, необходимые для выполнения тех или иных упражнений.

### *Кадровое обеспечение:*

Реализовать программу «Ритмика и танец» может педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности, владеющей навыками преподавания ритмики, детского и эстрадного танца.

### ***Методическое обеспечение:***

*Используются методические пособия, представленные в списке литературы.*

***Основная технология – здоровьесберегающая.***

#### ***Методы:***

**Словесный метод** используется при беседе, рассказе, объяснении;

**Наглядный метод** используется при показе движений, репродукций, фотографий, видеоматериалов; **практический** – это упражнения, отработка связок, постановка показательного номера.

**Игровой – основной метод.** Содержание программы реализуется с помощью **игровых методов и приемов**, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого обучающегося, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка. На занятиях используются игры на подражание, сюжетно-ролевые, музыкальные и пр. Все используемые игры способствуют оптимальной подготовке детского организма к более высоким психическим и физическим нагрузкам. Чередование развивающих игр и физической нагрузки сбалансировано таким образом, чтобы обучающиеся не переутомлялись во время занятий, а также прочно усваивали материал. Все движения выполняются под музыку (классическую, народную), также используются современные композиции и сюжетно-тематические произведения, что позволяет развивать в детях эстетический вкус, чувства и осуществлять нравственное воспитание.

В целом методика преподавания сочетает в себе физические упражнения и танцевальные движения. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в студии. В ходе работы на занятиях объединения создается атмосфера творчества, дружелюбия, поддержки и направленности на успех. Весь процесс образовательной деятельности направлен на развитие ребенка, на радостное переживание познания, реализации себя в движении под музыку. Ребенок находится в постоянном контакте и

сотрудничестве с другими детьми (единомышленниками) и педагогом. У всех единая цель, что способствуем наиболее эффективному процессу. Создание благоприятных условий ведет к физическому и нравственному развитию, мотивации познаний, повышению уровня самооценки ребенка.

**Основным педагогическим принципом** в данной программе является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется Рабочей программой и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

**Дистанционные технологии и электронное обучение** применяются в случае введения карантина / временных ограничений на посещение ОО. Для этого используется чат группы. Используемые ресурсы для электронного обучения:

1. <http://www.balletmusic.ru> - музыка для занятий (библиотека: книги, статьи, публикации)
2. <http://dance-composition.ru/> - ритмическая композиция
3. <http://www.sportykid.ru>
4. <http://www.contemporary-dance.org>

Важным условием для получения результатов **является применение электронного обучения**. Педагог использует электронные материалы:

- аудиозаписи для разминки;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения номеров;
- видеоматериалы с выступлениями известных коллективов, методикой исполнения движений;
- создан и пополняется сайт и интернет - сообщество студии (группа ВКонтакте), в котором происходит обсуждение с родителями актуальных вопросов, публикация фото и видеоматериалов с выступлений детей, видео мастер-классы.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы:**

Формой аттестации и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Ритмика и танец» предполагаются: открытые занятия, показательные выступления. Разработан также следующий диагностический инструментарий: «Сводные показатели качества реализации программы»; «Карта развития физических данных обучающихся» и «Карта личностных достижений ребенка» (*см. Приложения*)

---

## Список литературы

### Психолого-педагогическая литература:

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Дубровская Н.В. Приглашение к творчеству/ Н.В. Дубровская. / Н.В. Дубровская - СПб.: Детство-Пресс, 2017.- 119 с .
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

### Специальная литература:

1. Бахто, С.Е. Ритмика и танец / С.Е. Бахто. - М.: - Владос. 2018.-187 с.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика. Программа и методические рекомендации по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб, 2000. - 220 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая технология, М: Педагогика, 2014.

4. Логунова Ю.Ф. Ритмика и танец для дошкольников. Методическое пособие для педагога. М.: Владос, 2017, - 186 с.
5. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. М.: Издательский дом «Один из лучших», 2017, - 212 с.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе - Санкт-Петербург, 2018. - 212 с.

**Литература для родителей и детей:**

1. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей М.: Культура, 2018, - 211 с.
2. Кулинич А.Л. Весёлая ритмика с мамой. – М.: Вече, 2017. – 138 с.
3. Келдыш Г.В. Музыкальный энциклопедический словарь М.: Просвещение, 2014
4. Логинова И.Е. Мы танцуем! – М.: Просвещение, 2016. – 113 с.
5. Митанина О.Д. Развиваемся, играя и танцуя. - М.: Просвещение, 2017. – 202 с.
6. Остапенко Ф.Я. Танцуем всей семьёй. - М.: Просвещение, 2018. – 155 с.
7. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М., 2018.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.sportykid.ru>
2. <http://www.balletmusic.ru> - балетная и танцевальная музыка (библиотека: книги, статьи, публикации)
3. Wikipedia (материалы из свободной энциклопедии: ритмика и танец, ритмика дошкольникам)
4. <http://dance-composition.ru/> - композиция и постановка танца
5. <http://www.contemporary-dance.org>

**Сводные показатели качества реализации программы**

Гр.	Развитие физических данных	Ритмика		Партерная гимнастика		Танцевальные этюды	Музыкально ритмическое развитие
		теория	практика	теория	практика		

**Оценочная шкала:**

1балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);

2балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);

3балла – оптимальный уровень (качество присутствует);

4балла – продвинутый уровень (качество развито).

**Карта развития физических данных (по 5-балльной шкале)**

ФИ ребенка

возраст

группа

№	упражнение	показатели			примечание
			декабрь	май	
1.	Баллон				
2.	Шаг (на коленях)				
3.	Шпагат: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правый</li> <li>• Левый</li> <li>• Поперечный</li> </ul>				
4.	«Мостик» <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Высота</li> <li>❖ Расстояние от рук до ног</li> </ul>				
5.	«Складочка»				
6.	Стопа				

7.	Ахилл				
8.	«бабочка»				
9.	«Французская лягушка»				
10.	«Коробочка»				
11.	Подвижность плечевого сустава: ➤ Ширина по скакалке ➤ Угол наклона				
12.	Скакалка (30 сек)				
13.	Наклон вперед до пола				
14.	Наклоны в сторону с палкой				
15.	Отжим от пола				
16.	Пресс (30 сек)				

### ***Карта оценки личностных достижений ребенка***

критерий	результат 1 г/о (балл)		Уровень освоения программы (%)
	начало уч/года	конец уч/года	
<i>самоконтроль</i>			0
<i>самодисциплина</i>			0
<i>самоорганизация</i>			0
средний балл	0	0	0

***Оценочная шкала:***

*1 балл – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);*

*2 балла – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);*

*3 балла – оптимальный уровень (качество присутствует);*

*4 балла – продвинутый уровень (качество развито).*

### **Сведения об авторе**

Ваулина Светлана Сергеевна – руководитель танцевальной студии «Эксклюзив» Дома детства и юношества Кировского района

Образование: среднее – профессиональное (2004г., Свердловский областной музыкально-эстетический педагогический колледж, специальность «Хореография», квалификация педагог дополнительного образования в области художественного творчества); Пед.стаж: 18лет

Квалификационная категория: высшая

Домашний адрес: г. Екатеринбург, ул. Советская, 6-8

Телефон: 8-908-92-72-042

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025