ЧОУ ДПО «Учебный центр "Спартак "»

Детский оздоровительный лагерь «Росинка»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ ДПО «Учебный центр "Спартак "

_____ А.С. Смолин

Приказ №6 от 1.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

«РИТМ И ПЛАСТИКА»

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:

Акопян Арина Аветиковна,

Педагог дополнительного

образования ДОЛ «Росинка»

г. Тамбов, 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. *Учреждение*	ЧОУ ДПО «Учебный центр "Спартак"», Детский оздоровительный лагерь «Росинка»
2. *Полное название программы*	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РИТМ И ПЛАСТИКА»
3. *Сведения о составителе Ф.И.О., должность*	Акопян Арина Аветиковна, педагог дополнительного образования ДОЛ «Росинка»
4. *Сведения о программе* *4.1. Нормативная база*	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «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» (разд. VI.

	Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).
4.2. Направленность	Художественная
4.3. Продолжительность обучения	21 день
4.4. Возрастная категория обучающихся	6 – 17 лет

Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Ритм и пластика» имеет художественную направленность, освоение программного материала способствует созданию условий для развития творческих и физических способностей у детей. Программа является краткосрочной и имеет ознакомительный уровень освоения. Её содержание направлено главным образом на развитие чувства ритма, координации движений, пластической выразительности, формирование у учащихся интереса и положительной мотивации к занятиям хореографией, развитие творческой личности ребёнка, способной к самоопределению и самореализации через интеграцию разнообразных видов деятельности детей: игровую, творческую, коммуникативную, познавательную и двигательную.

Актуальность программы состоит в том, что она соответствует потребностям современных детей в активном и творческом отдыхе. Программа предусматривает освоение базовых танцевальных навыков, постановку танцевальных номеров и выступление на сцене, что включает в себя развитие музыкального слуха, чувства ритма, пластики, координации, а также формирование навыков работы в команде. В современном мире, где дети всё больше времени проводят в статичном положении (школа, гаджеты, домашние задания), танец становится не только способом творческого самовыражения, но и эффективным средством физического развития и эмоциональной разгрузки.

Педагогическая целесообразность программы

Особенностью программы является её практико-ориентированный характер. Программа направлена на организацию творческой деятельности учащихся, которая осуществляется в ходе практической работы по созданию танцевальных номеров для выступлений в лагере. Содержание программы позволяет учащимся пробовать свои силы в самом доступном и эмоциональном виде творчества – танце. В процессе подготовки к выступлениям ребята учатся работать в команде, синхронизировать движения, слышать музыку и передавать через танец настроение и образ. Выступления на сцене помогают детям преодолеть страх публичных выступлений, развивают уверенность в себе и артистизм.

Полученные знания и навыки позволят детям стать более раскрепощёнными, свободно чувствовать себя в любой ситуации, улучшить физическую форму, развить координацию и чувство ритма.

Отличительные особенности программы

Основное отличие заключается в способе организации образовательной деятельности, где педагог и учащиеся выступают как равноправные участники творческого процесса, совместно работая над постановкой танцевальных номеров.

Программа является интегрированной по способу организации образовательного процесса и по содержанию, сочетая элементы ритмики, хореографии, игровых технологий и сценического мастерства.

Непременным условием освоения программы является создание ситуации успеха, творческой атмосферы, которые позволяют учащимся наиболее полно передавать свои чувства и переживания через движение.

Опираясь на сформированный опыт учащихся, обучение по данной программе позволяет добиться высокого уровня и качества образовательных результатов.

Одна из особенностей программы – её практико-ориентированный характер. Обучающиеся проходят обучение в процессе работы над реальным творческим продуктом – танцевальными номерами для выступлений на вечерах талантов, межлагерных конкурсах хореографического направления и церемонии закрытия смены.

Программа разработана и составлена педагогом на основании опыта работы в детских оздоровительных лагерях, изученных литературно-методических источников по хореографии, педагогике и психологии, нормативных документов и др.

Построение программы осуществляется на блочно-модульном подходе:

- «Ритмика и музыкальность»;
- «Основы хореографии»;
- «Постановка танцевальных номеров»;
- «Сценическая практика и выступления».

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (от 6 до 17 лет), которым интересно танцевальное искусство, ритмика и сценическое движение.

Условия набора учащихся

На обучение принимаются все желающие без предварительного отбора. Количество учащихся в группах – до 15 человек. Группы могут быть разновозрастными. Для учащихся разных возрастов предусматривается дифференцированный подход при определении уровня сложности танцевальных элементов, постановке индивидуальных и групповых номеров, а также при распределении ролей в танцевальных композициях.

В состав группы желательно включить учащихся, имеющих базовые навыки хореографии или опыт выступлений на сцене. Они могут оказать практическую помощь педагогу в работе с младшими участниками, стать наставниками и примером для подражания.

Объем и срок освоения программы

Программа краткосрочная и рассчитана на реализацию в течение одной лагерной смены в ДОЛ «Росинка». Продолжительность образовательного процесса – 21 день (одна лагерная смена). Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря и зависит от продолжительности лагерных смен.

Общее количество часов – 12 часов (3 раза в неделю по 1 академическому часу с учётом возрастных особенностей: 30–45 минут).

Количество часов программы может быть изменено в зависимости от продолжительности смены и занятости участников в других мероприятиях.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия зависит от возраста участников: для детей 6–9 лет – 30 минут, для детей 10–13 лет – 40 минут, для детей 14–17 лет – 45 минут.

Формы организации образовательного процесса

- групповая (разучивание общих танцевальных композиций, массовых сцен);
- работа в малых группах (постановка отдельных номеров, работа над синхронностью);
- индивидуальная (с детьми, имеющими базовую хореографическую подготовку и желающими получить углубленные знания в данном направлении, а также с детьми, нуждающимися в дополнительной поддержке).

Формы занятий

– мастер-классы (разучивание новых танцевальных элементов и комбинаций);

– практикумы (отработка движений, репетиции);

– занятия-игры (ритмические игры, танцевальные эстафеты);

– тренинги (упражнения на развитие пластики, координации, чувства ритма).

Особенности организации образовательного процесса

Ключевым методом реализации программы является сюжетно-ролевая игра «Танцевальная мастерская», которая реализуется в течение всего периода обучения. В рамках игры каждый участник программы выполняет определённую роль: хореограф, солист, участник ансамбля, художник по костюмам, ассистент педагога. Эффективность работы каждого связана с достижением единой коллективной задачи – создание танцевального номера для церемонии закрытия смены.

Программа предусматривает вариативность форм участия: дети могут выбирать уровень вовлечённости (участие в массовых сценах, в малых группах или сольных номерах), что позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка.

Цель и задачи программы

Цель: развитие творческих и физических способностей обучающихся через освоение основ хореографии, формирование навыков сценического движения и танцевальной культуры.

Задачи:

образовательные:

– познакомить с основами хореографии, ритмики и танцевальных жанров;

– сформировать практические навыки исполнения танцевальных композиций;

– обучить правилам работы в ансамбле, синхронности и сценическому поведению;

развивающие:

– развить чувство ритма, музыкальный слух, координацию, пластику и физические качества (гибкость, выносливость, ловкость);

– формировать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе;

– развить творческий подход, способность к импровизации и самоанализу;

воспитательные:

– воспитывать культуру взаимодействия, ответственность, самодисциплину;

– формировать коллектив, готовый к совместному достижению творческого результата;

– ориентировать на здоровый образ жизни и творческую самореализацию.

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	**1**	**0,5**	**0,5**	
1.	**Раздел «Основы ритмики и музыкальности»**	**3**	**1**	**2**	Выполнение заданий
1.1.	Знакомство с основами ритмики. Ритмические упражнения	1	0,5	0,5	
1.2.	Координация движений и музыкальный слух	2	0,5	1,5	
2.	**Раздел «Основы хореографии»**	**4**	**1,5**	**2,5**	Выполнение заданий
2.1.	Базовые танцевальные шаги и позиции	2	0,5	1,5	
2.2.	Элементы народного и современного танца	2	1	1	
3.	**Раздел «Постановка танцевальных номеров»**	**3**	**0,5**	**2,5**	Выполнение заданий
3.1.	Разучивание танцевальной композиции	2	0,5	1,5	
3.2.	Работа над синхронностью и образом	1	–	1	
	Итоговое занятие	**1**	**–**	**1**	Концертный номер
ИТОГО:		**12**	**3,5**	**8,5**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с кружком, правилами поведения и техникой безопасности. Рассказ о танцевальных жанрах и направлениях. Беседа о важности физической культуры и здорового образа жизни.

Практика: Игровое знакомство, разминка, простые ритмические упражнения под музыку.

Раздел 1. «Основы ритмики и музыкальности»

Тема 1.1. Знакомство с основами ритмики. Ритмические упражнения

Теория: Понятие ритма, темпа, музыкального размера. Знакомство с понятиями «сильная доля», «такт», «темп».

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма (хлопки, притопы, повторение ритмического рисунка за педагогом). Игры «Повтори ритм», «Музыкальное эхо».

Тема 1.2. Координация движений и музыкальный слух

Теория: Связь музыки и движения. Умение слышать музыку и согласовывать с ней движения.

Практика: Комплекс упражнений на координацию. Упражнения под музыку с разным темпом (марш, бег, ходьба). Игра «Зоопарк» (имитация движений животных под музыку).

Раздел 2. «Основы хореографии»

Тема 2.1. Базовые танцевальные шаги и позиции

Теория: Знакомство с основными позициями рук и ног в классической и современной хореографии. Правильная постановка корпуса.

Практика: Разучивание базовых танцевальных шагов (пружинка, приставной шаг, галоп, подскоки, переменный шаг). Отработка позиций рук и ног.

Тема 2.2. Элементы народного и современного танца

Теория: Знакомство с характерными особенностями народного танца (русский, татарский, кавказский) и современной хореографии.

Практика: Разучивание элементов народного танца (хоровод, «ковырялочка», «моталочка», присядка). Освоение базовых движений современного танца (изоляция, волна, слэйд). Знакомство с региональным компонентом через элементы тамбовских народных танцев.

Раздел 3. «Постановка танцевальных номеров»

Тема 3.1. Разучивание танцевальной композиции

Теория: Обсуждение идеи и характера будущего танца. Знакомство с рисунком танца.

Практика: Разучивание танцевальной композиции, отработка отдельных элементов и связок. Работа над запоминанием последовательности движений.

Тема 3.2. Работа над синхронностью и образом

Теория: Значение синхронности в групповом танце. Эмоциональная выразительность и образ.

Практика: Отработка синхронности в группе. Работа над эмоциональной выразительностью, пластикой, мимикой. Репетиция выхода на сцену и поклона.

Итоговое занятие

Практика: Подготовка и исполнение танцевального номера на церемонии закрытия смены. Участие в вечерах талантов и межлагерных конкурсах хореографического направления с разученным репертуаром.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знакомы с основами ритмики, музыкальной грамотой и танцевальными жанрами;
- сформированы базовые навыки хореографии (основные шаги, позиции, движения);
- выработаны практические навыки исполнения танцевальных композиций;
- умеют работать в ансамбле, соблюдать синхронность и рисунок танца;
- сформирован опыт публичных выступлений на вечерах талантов и межлагерных конкурсах хореографического направления;
- подготовлен танцевальный номер для церемонии закрытия смены.

Метапредметные результаты:

- развиты чувство ритма, музыкальный слух, координация, пластика и физические качества;
- сформированы коммуникативные навыки: умение взаимодействовать в коллективе, слышать партнёров;
- сформированы регулятивные умения: ставить цель, анализировать и оценивать результаты выступлений;
- развита учебная мотивация к дальнейшему изучению хореографии.

Личностные результаты:

- воспитана культура межличностного взаимодействия и сотрудничества;

– сформированы организованность, ответственность, самодисциплина;

– сформирован коллектив, готовый к совместному достижению творческого результата;

– развита потребность в здоровом образе жизни и творческой самореализации.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Календарный учебный график (приложение № 1 к программе). В соответствии с тем, что программа реализуется в течение лагерной смены, календарный учебный график разрабатывается на каждую смену и является составной частью программы.

Условия реализации программы

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

– танцевальный зал или сцена – 1;

– коврики для растяжки – 15 шт;

– портативная колонка – 1 шт;

– костюмы, танцевальные атрибуты (ленты, платки, флажки) – по количеству участников.

Информационное обеспечение: в условиях реализации программы необходим доступ к интернет-ресурсам для просмотра видео-примеров танцевальных номеров и использования музыкальных треков.

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение должно хорошо освещаться и периодически проветриваться. Учащиеся должны иметь сменную обувь и удобную спортивную одежду.

Формы аттестации

Для оценки результативности освоения разделов/тем программы применяются текущий контроль и промежуточная аттестация (диагностика).

Текущий контроль осуществляется после изучения темы. Проводится в формах выполнения заданий (ритмические упражнения, отработка движений, участие в репетициях).

Промежуточная аттестация (диагностика) проводится в течение смены в форме выступлений на вечерах талантов, а также участия в межлагерных конкурсах хореографического направления.

Небольшой срок реализации программы не дает возможности отследить изменения, произошедшие с детьми в нравственном, эстетическом, ценностном и др. аспектах. Поэтому, ставя воспитательные задачи, педагог

создает условия для личностного развития учащихся, но не проводит специальную диагностику воспитательных результатов.

Оценочные материалы

В процессе реализации программы проводится оценка образовательных результатов в формате совместных практических занятий, репетиций и итоговых выступлений.

Критерии оценки:

- правильность выполнения движений;
- синхронность в группе;
- эмоциональная выразительность и артистизм;
- умение работать в команде;
- соблюдение техники безопасности.

Методические материалы

В основе организации занятий лежат основные педагогические принципы: актуальность (программа максимально приближена к современным условиям жизни), постепенность и систематичность (материал излагается от простого к сложному), наглядность, индивидуальность и комплексность.

В реализации учебно-воспитательного процесса применяются технологии развивающего обучения, индивидуальный и дифференцированный подход, групповые и индивидуальные формы работы.

На занятиях используются объяснительно-иллюстративные, практические, игровые, репродуктивные методы.

При комплексном использовании все эти методы способствуют формированию метапредметных и личностных умений и позволяют учащимся овладеть основами хореографического искусства.

Для формирования предметных, метапредметных и личностных умений, а также с целью пробуждения у учащихся интереса к танцевальному искусству используются такие формы занятий, как: мастер-классы, практикумы, занятия-игры, репетиции и тренинги.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Портативная колонка	Занятие-игра, наглядный, словесный	
1	**Раздел 1. Основы ритмики и музыкальности**			
1.1.	Знакомство с основами ритмики	Портативная колонка, коврики	Тренинг, игровой, практический	Ритмические упражнения
1.2.	Координация движений и музыкальный слух	Портативная колонка	Практикум, игровой, наглядный	Выполнение упражнений

2	**Раздел 2. Основы хореографии**			
2.1.	Базовые танцевальные шаги и позиции	Портативная колонка	Мастер-класс, практический, наглядный	Отработка шагов
2.2.	Элементы народного и современного танца	Портативная колонка, костюмы	Мастер-класс, практический, репродуктивный	Выполнение элементов
3	**Раздел 3. Постановка танцевальных номеров**			
3.1.	Разучивание танцевальной композиции	Портативная колонка	Репетиция, практический, наглядный	Отработка композиции
3.2.	Работа над синхронностью и образом	Портативная колонка, костюмы	Репетиция, практический, наглядный	Подготовка к выступлению
	Итоговое занятие	Сцена, портативная колонка, костюмы, атрибуты	Концертная практика, наглядный	Танцевальный номер на церемонии закрытия смены

Воспитательный потенциал программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в творческих номерах знаковых общелагерных мероприятий, проводимых на территории лагеря (вечера талантов, межлагерные конкурсы хореографического направления, церемония закрытия смены), их подготовке и проведению.

Список литературы

Для педагога

Барышникова Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – СПб.: Респекс, 2016. – 256 с.

Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение [Текст] / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 2018. – 208 с.

Ваганова А.Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2020. – 192 с.

Затямина Т.А., Стрельцова Л.Е. Музыкальная ритмика [Текст]: учебно-методическое пособие / Т.А. Затямина, Л.Е. Стрельцова. – М.: Глобус, 2019. – 124 с.

Климов А.А. Основы русского народного танца [Текст] / А.А. Климов. – М.: Искусство, 2017. – 270 с.

Лифиц И.В. Ритмика [Текст]: учебное пособие / И.В. Лифиц. – М.: Академия, 2020. – 224 с.

Для учащихся

Бочкарева Н.И. Ритмика и танцы [Текст]: учебное пособие / Н.И. Бочкарева. – М.: Музыка, 2019. – 96 с.

Зарецкая Н.В. Танцы для детей [Текст] / Н.В. Зарецкая. – М.: Айрис-пресс, 2018. – 144 с.

Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей [Текст] / Т.Ф. Коренева. – М.: Владос, 2017. – 112 с.

Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения [Текст] / М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. – М.: Академия развития, 2019. – 224 с.

Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст] / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.

Приложение № 1 к программе

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Основы ритмики и музыкальности»								
1				Занятие-игра	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с основами ритмики. Ритмические упражнения	Эстрада / кинозал	Выполнение заданий
2				Практикум	1	Координация движений и музыкальный слух	Эстрада / кинозал	Выполнение упражнений
3				Тренинг	1	Развитие чувства ритма. Игры «Повтори ритм», «Музыкальное эхо»	Эстрада / кинозал	Выполнение заданий
Раздел 2. «Основы хореографии»								
4				Мастер-класс	1	Базовые танцевальные шаги (пружинка, приставной шаг, галоп)	Эстрада / кинозал	Отработка шагов
5				Мастер-класс	1	Базовые позиции рук и ног. Постановка корпуса	Эстрада / кинозал	Выполнение заданий
6				Практикум	1	Отработка базовых	Эстрада /	Выполнение

						танцевальных элементов	кинозал	заданий
7				Мастер-класс	1	Элементы народного танца (хоровод, «ковырялочка», присядка)	Эстрада / кинозал	Выполнение элементов
8				Мастер-класс	1	Элементы современного танца (изоляция, волна, слэйд)	Эстрада / кинозал	Выполнение элементов
Раздел 3. «Постановка танцевальных номеров»								
9				Репетиция	1	Разучивание танцевальной композиции. Отработка первых связок	Эстрада / кинозал	Отработка композиции
10				Репетиция	1	Разучивание танцевальной композиции. Отработка кульминационной части	Эстрада / кинозал	Отработка композиции
11				Репетиция	1	Работа над синхронностью в группе	Эстрада / кинозал	Выполнение заданий
12				Репетиция	1	Работа над образом и эмоциональной выразительностью	Эстрада / кинозал	Подготовка к выступлению
13				Концертная практика	1	Итоговое занятие. Танцевальный номер на церемонии закрытия смены	Сцена	Концертный номер