

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ № 34

Принята на заседании  
совета педагогов  
МАДОУ детский сад № 34  
Протокол № 5 от 18.05 2026 г.  
С учетом мнения родителей  
воспитанников

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
детский сад № 34  
Н.Н. Кокорина  
Приказом № 4369 от 03.06 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Ритмопластика»  
Возраст воспитанников: 5 -7 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Хорькова С.В.,  
инструктор  
по физической культуре

## **Содержание**

### **I. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей Программы
- 1.3. Планируемые результаты

### **II. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы**

- 2.1. Учебный план 2026-2027 учебный год
- 2.2. Учебный (тематический) план на 2026-2027 учебный год
- 2.3. Содержание учебного (тематического) плана

### **III. Организационно-педагогические условия**

- 3.1. Календарный учебный график
- 3.2. Условия реализации программы
- 3.3. Формы аттестации контроля/ Оценочные материалы
- 3.4. Методическое обеспечение

### **IV. Список литературы**

# **1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее - Программа), нормативный срок освоения 1 год составлена и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678 – р.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях, приказ № 582-д от 29.04.2025 года.

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в субъектах РФ».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.



- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 27.02.2022 года № 629.

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09 – 3242.

- Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК – 1232/09.

- СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.

- Уставом и локальными актами образовательной организации, осуществляющей образовательную деятельность.

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (дополнительным общеразвивающим программам) в МАДОУ детский сад № 34.

## **1.2 Направленность программы: физкультурно - спортивная.**

**Новизна:** предложенная программа помогает успешно проводить работу по формированию у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, красивой осанки, свободы пластики движений. Чувства и настроение, вызванные музыкой придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов, радость, желание общаться с музыкой, удовлетворению индивидуальных потребностей, развитие творческих способностей.

## **1.3.Актуальность:**

с древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей, как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Возникновению системы ритмического воспитания мы обязаны швейцарскому педагогу и композитору Э.Жак – Валькрозу.



**Ритмопластика** – это соединение физических упражнений с музыкой, с пластикой движения. Основа ритмики – музыка, а движения используются, как средство более глубокого ее восприятия и понимания.

Ритмопластика подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. Через движение ребенок ярче и эмоциональнее воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности. Овладевая новыми, все более сложными движениями дети будут стремиться соизмерять их во времени и в пространстве, подчиняться ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Педагогическая целесообразность - Занятия по ритмопластике развивают детей физически, укрепляют их здоровье, правильно развивают костно – мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков. В движении ребенок находит выражение жизнерадостности и активности, развивается его творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ. Программа соответствует потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей.

**1.4. Отличительными особенностями Программы** является то, что в данной программе соединены разные стили работы с детьми: ритмическая гимнастика, аэробика, ГПБ, танец, упражнения с предметами, музыкальная игра, что способствует более глубокому восприятию различных музыкальных образов, умению чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях. В программу включены восемь комплексов горизонтального пластического балета (ГПБ) из авторской программы Н.Н.Ефименко.

Что такое ГПБ? – прежде всего это новый стиль работы с детьми. Предлагаемый стиль оказывает на детей колоссальное положительное воздействие. Выполняя программу ГПБ, дети погружаются в особый мир движений, и музыки, ритма. ГПБ является новым синтетическим направлением в физическом воспитании дошкольников, объединяющим положительные черты художественной гимнастики, аэробики, балета, акробатики.

**1.5. Адресат Программы** - адресована тем, кто имеет желание научиться красиво, двигаться и развивать свои творческие способности с помощью постижения основ двигательной деятельности. Программа предусматривает обучение детей с 5 лет.

**1.6. Объем и срок освоения программы** - по временным и возрастным характеристикам программа рассчитана на год.

**Объём** - количество часов по программе – подготовительная группа - 36 часов.

Продолжительность 1 занятия – 1 учебный час.

### **1.7. Особенности организации образовательного процесса**

#### ***Режим и продолжительность занятий:***

занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, продолжительность занятий: подготовительная группа – 30 минут.

***Формы обучения*** – очная.

***Формы реализации образовательной программы:*** традиционная.

***Перечень форм проведения занятий*** – теоретические, практические занятия, открытые занятия, участие в фестивалях, конкурсах.

***Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:*** \_беседы, мастер-классы, презентация.

В конце года планируется провести заключительное занятие для отслеживания:

- выявление уровня музыкального психомоторного развития ребенка;
- уровня развития ритмопластических способностей ребёнка

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится общедоступным набором, без предъявления требования к способностям, по личному желанию детей. Количество детей, одновременно занимающихся в кружке соответствует количеству мест – до 25 человек.

## **2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы**

### **Цель Программы:**

формирование красивой осанки и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста путем раскрытия пластических способностей и реализации творческого потенциала в двигательной деятельности.

### **Задачи Программы:**

***обучающие:*** учить осознанно, использовать движения для решения творческих задач, воплощения различных музыкальных образов; согласовывать движения с характером музыки; обучать действиям с различными гимнастическими предметами.



**развивающие:** развивать чувство ритма, координацию, четкость и выразительность движений; умение чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях; совершенствовать физические качества.

**воспитательные:** воспитывать любовь к движению, как составляющей здорового образа жизни; чувство коллективизма, удовлетворения от результатов индивидуальной и коллективной деятельности; умение контактировать со сверстниками в творческой деятельности.

### **Основополагающие педагогические принципы Программы**

Учебно – воспитательный процесс на занятиях строится согласно дидактическим принципам: последовательность в овладении движений; системности и регулярности занятий, обеспечивающих постепенность в развитии способностей детей; доступности в овладении движений; комплексности средств воздействия.

Программа состоит из отдельных тематических частей, но, в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются. На одном занятии происходит изучение элементов хореографии, одновременно выполняется задача музыкального развития, здесь же изучаются движения танца, ритмической гимнастики.

Планируя работу по ритмике, необходимо тщательно подбирать музыкальный репертуар, удобный для создания пластических образов, с богатым внутренним содержанием, в ярком исполнении.

В программу включены восемь комплексов горизонтального пластического балета (ГПБ) из авторской программы Н.Н.Ефименко.

#### **2.1. Планируемые результаты**

Приобретение воспитанниками первоначальных знаний о ритмопластике, овладение навыками согласованности движений с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

##### ***Метапредметные результаты:***

видеть и воспринимать чувства и настроение, вызванные музыкой, придавая движениям эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Получать радость от движений, общения с музыкой, удовлетворения индивидуальных потребностей, развития творческих способностей. Формирование мотивации и способность самостоятельно согласовывать движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

##### ***Личностные результаты:***

укрепление здоровья, красивой осанки, свободы пластики движений, формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни,



умение применять полученные знания в собственной двигательной – творческой деятельности.

***Предметные результаты:***

- освоение основных позиций рук и ног;
- овладение предметами: мячом, скакалкой, обручем, лентой;
- иметь представление о музыкальных жанрах;
- умение передавать мягкость, плавность, музыкальность движений рук;
- развитие гибкости, пластичности, подвижности суставов;
- выполнение акробатических упражнений («рыбка», «полушпагат» и др.)

**2.2. Содержание общеобразовательной программы**

**Учебный план 2026 - 2027 учебный год**

| № п/п | Наименование раздела, темы                                  | Количество часов (теория/практика) | Формы аттестации и контроля     |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1.    | Вводное                                                     | 1 (1/)                             |                                 |
| 2.    | Характер музыки, средства музыкальной выразительности.      | 3 (0.5/2.5)                        | Практическая работа, наблюдение |
| 3.    | Хореография.                                                | 4 (0.5/3.5)                        | Практическая работа, наблюдение |
| 4.    | Горизонтальный пластический балет.                          | 4 (0.5/3.5)                        | Практическая работа, наблюдение |
| 5.    | Парные композиции, элементы народного и современного танца. | 4 (0.5/3.5)                        | Практическая работа, наблюдение |
| 6.    | Танцевальные композиции.                                    | 4 (4)                              | Практическая работа, наблюдение |
| 7.    | Упражнения с предметами.                                    | 4(1/3)                             | Практическая работа, наблюдение |
| 8     | Музыкальные игры.                                           | 4 (0.5/3.5)                        | Практическая работа, наблюдение |
|       | Ритмическая гимнастика.                                     | 4(0.5/3.5)                         | Практическая работа, наблюдение |
|       | Выступления детей.                                          | 3(3)                               | Практическая работа             |
|       | Заключительная часть.                                       | 1(1)                               | Практическая работа             |
|       | <b>Итого</b>                                                | <b>36</b>                          |                                 |

### Учебный (тематический) план на 2025 - 2026 учебный год

| п.п. | Название раздела<br>(модуля)                                            | Количество<br>часов | Теория | Практика | Формы<br>аттестации<br>/контроля/     |
|------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|----------|---------------------------------------|
| 1.   | Вводное.                                                                | 1                   | 1      | -        |                                       |
| 2.   | Характер музыки,<br>средства<br>музыкальной<br>выразительности.         | 3                   | 0.5    | 2.5      | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 3.   | Хореография.                                                            | 4                   | 0.5    | 3.5      | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 4.   | Горизонтальный<br>пластический балет.                                   | 4                   | 0.5    | 3.5      | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 5.   | Парные<br>композиции,<br>элементы народного<br>и современного<br>танца. | 4                   | 0.5    | 3.5      | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 6.   | Танцевальные<br>композиции.                                             | 4                   | -      | 4        | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 7.   | Упражнения с<br>предметами.                                             | 4                   | 1      | 3        | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 8.   | Музыкальные игры.                                                       | 4                   | 0.5    | 3.5      | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 9.   | Ритмическая<br>гимнастика.                                              | 4                   | 0.5    | 3.5      | Практическая<br>работа,<br>наблюдение |
| 10.  | Выступления детей.                                                      | 3                   | -      | 3        | Практическая<br>работа                |
| 11.  | Заключительная<br>часть.                                                | 1                   | -      | 1        | Практическая<br>работа                |
|      | <b>Итого</b>                                                            | 36                  | 5      | 31       |                                       |

## Содержание учебного плана

### Тема №1. Вводное занятие.

**Теория:** дать представление детям, что такое ритмопластика, чем будем заниматься. Инструктаж по ТБ.

### Тема № 2. Характер музыки, средства музыкальной выразительности.

**Теория:** включает основы музыкальной грамоты о средствах музыкальной выразительности (ритма, темпа, динамике). Научить воспринимать динамические оттенки характера музыки: ощущать роль темпа и его изменений, выражающих различные оттенки настроения музыкального произведения.

**Практика:** слушание музыкальных произведений, определение их характера, понимание содержание музыки, музыкальных образов, передавать в хлопках и движении ритмический рисунок, дирижировать 2/4, 3/4.

### Тема № 3. Хореография.

**Теория:** познакомить детей с основами хореографии, позициями ног, рук, положением корпуса, головы

**Практика:** упражнения по позициям рук, ног: полуприседания, приседания, выставление ноги в разных направлениях, маховые движения ногой, ходьба и бег, мягкий шаг с носка на пятку с постепенным перекатом на всю стопу. Высокий бег со свободным выносом бедра вперед, голень вертикально. Острый шаг выполняют, как выпад с резким взмахом рук.

### Тема № 4. Горизонтальный пластический балет.

**Теория:** дать понятия, что такое ГПБ, здесь соединяются разные стили: ритмическая гимнастика, аэробика, танец, упражнения с предметами, музыкальная игра,

**Практика:** повторение программы: упражнения на развитие гибкости, растяжку, пластичности, выносливости

«Утро в лесу» (упражнение без предметов).

Разучивание новых программ:

«Пробуждение предметов» (упражнение с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом.), «Эстафета» (упражнение с передачей палочек.), «Среди пампасов» (упражнение, выполняемое между предметами.)

### Тема № 5 Парные композиции.



**Теория:** дать понятия, какие бывают танцы, что каждому танцу присуще определенные движения, своя музыка. Чтобы научиться танцевать, необходимо правильно, четко выполнять движения, чувствовать партнера.

**Практика:** выполнение элементов народного и эстрадного танца:

приставной шаг, шаг галопа, шаг польки, чарльстон, твист.

Элементы русского танца:

Каблучный шаг, Тройной притоп, Дробный шаг, Ковырялочка, Переменный шаг, Шаг с притопом на месте, Хороводный шаг, Гармошка, Положение рук: руки на талии, перед грудью (полочкой), в стороны, лодочкой.

Элементы современного танца:

Выставление ноги вперед на пятку, носок, гармошка, качалочка, прыжки, повороты, пляска парами, чарльстон.

Тема № 6. Танцевальные композиции.

**Практика:** повторение композиций:

«Хлопки», «Летка – енка», «Морячка», «Чунга – чанга», «Веселый дождик», «Ча-ча-ча»

Разучивание новых композиций:

«Сиртаки», «Рок –н –ролл», «Спортивный танец», «Чарли».

Тема № 7. Упражнения с предметами.

**Теория:** упражнения с предметами – ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости. Для упражнений используются резиновые мячи малого размера (d -8-12 см.), среднего (d-15-18см.) и большого (d-20см.). Изучение с мячом следует начинать в определенной последовательности. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти.

**Практика:** выполнений упражнений с мячом, удержания мяча, броски и ловля, отбивы мяча, перекруты, выкруты.

**Практика:** выполнение упражнений со скакалкой.

Махи и круги, Прыжки (на двух, одной ноге, через короткую, длинную скакалку), переводы, броски, восьмерки.

**Практика:** упражнения с обручем:

повороты, Вращения, броски и ловля, прыжки в обруч и из него, маховые движения.

Упражнения с лентой.

Особенности упражнений с лентой определяются ее длиной, подвижностью, маленьким весом, что позволяет придумать много красивых и разнообразных движений.

**Практика:** махи, круги, спирали, восьмерки, броски и ловля.

### Тема № 8. Музыкальные игры.

#### ***Практика:***

«Переноска мяча», «Воротца», «Пройти круг или линию», «К своим флажкам», «Запомни мелодию», «Эстафета».

#### ***Практика:***

#### ***Игры – превращения:***

«Деревянные, тряпичные куклы», «Цветочек», «Веребочки», «Маятник», «Полоскание платочков».

### Тема № 9. Ритмическая гимнастика.

***Теория:*** особенностью ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в разных темпах. Ритмическая гимнастика включает в себя упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, туловища, ног и мышц всего тела.

#### ***Практика:*** выполнение комплексов ритмической гимнастики:

«Волшебный полет», «Антошка», «Русский перепляс», «Ритмы планеты», «Нам весело»,

«Фитбол» (с использованием фитболов), с использованием степов.

## **3. Организационно - педагогические условия**

### **3.1. Календарный учебный график**

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |                    |
|-------|---------------------------------------------------|--------------------|
| 1.    | Количество учебных недель                         | 36                 |
| 2.    | Количество учебных дней                           | 36                 |
| 3.    | Количество часов в неделю                         | 1                  |
| 4.    | Количество часов                                  | 36                 |
| 5.    | Недель в 1 полугодии                              | 17                 |
| 6.    | Недель во 2 полугодии                             | 19                 |
| 7.    | Начало занятий                                    | 01 сентября 2026г. |
| 8.    | Каникулы                                          | -                  |
| 9.    | Выходные дни                                      |                    |
| 10    | Окончание учебного года                           | 31 мая 2027г.      |

Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая 2027г.

| Возраст детей | Год обучения (модульная) | Длительность занятия | Количество в неделю | Количество занятий в год |
|---------------|--------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|
| 5-7 лет       | Первый                   | 30 минут             | 1                   | 50                       |

1 академический час = 30 мин. (подготовительная группа); в год – 36 академических часов.

### **3.2.Условия реализации Программы**

- **Материально - техническое обеспечение:**

- Физкультурный зал площадью 71 кв. м.
- Половое покрытие – линолеум.
- Индивидуальные коврики для каждого ребенка.
- Гимнастические ленты (короткие, длинные).
- Мячи разного диаметра.
- Фитболы.
- Степы.
- Гимнастические палки.
- Обручи.
- Мелкие предметы.
- Скакалки.
- Использование демонстративного материала, иллюстраций.
- Электронные презентации по темам занятий.
- Магнитофон, фонограммы с классической и современной музыкой.

- **Кадровое обеспечение**

**Хорькова Светлана Викторовна;** инструктор по физической культуре, 1981 год, Ирбитское педагогическое училище, специальность: воспитатель дошкольных учреждений, диплом ГТ № 212424; 2018 год, Профессиональная переподготовка. Педагогическое образование: инструктор по физической культуре в дошкольной образовательной организации – 350 часов. Диплом 7827 00034365 Регистрационный № 9159 13.07.2018 год. ВКК; телефон: 8-963-034-85-26

- **Методические материалы**

Методика работы по программе включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и дидактическим принципам. Большое внимание также уделяется принципам доступности в обучении, методу активности, связи теории с практикой, прочности овладения знаниями и умениями. Ведущими методами являются: наглядный показ, формируемых навыков; объяснение методики исполнения движения/целостный метод, расчлененный метод - разучивание трудных упражнений по частям. При составлении репертуара учитываются



потребности детей, интересы, их подготовленность. Рекомендуется разучивание движений элементов от простых к более сложным.

### **3.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

#### **Мониторинг выявления развития ритмопластических способностей ребёнка**

Проведение педагогической диагностики развития ребёнка необходимо для:

- Выявления начального уровня развития ритмопластических способностей ребёнка.
- Проектирование индивидуальной работы.
- Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели. выявленные для данного возраста.

**Цель диагностики:** выявление уровня ритмопластических способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь, май.

#### **Карта диагностики уровня развития ритмопластических способностей ребёнка**

| № | Фамилия, имя ребёнка | Музыкальность | Творческие проявления | Координация движений | Пластичность, гибкость |
|---|----------------------|---------------|-----------------------|----------------------|------------------------|
|   |                      | н с к         | н с к                 | н с к                | н с к                  |

**Музыкальность** - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку на основе освоенных движений, а также придумывать собственные, оригинальные «Па». Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности

пластических средств. И увлечённости ребёнка самим процессом движения под музыку.

**Координация движений** - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, при выполнении различных упражнений.

**Пластичность, гибкость** – мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определённого периода времени. Для наглядного отслеживания эффективности работы педагогом заполняются графики обследования уровня ритмопластических способностей детей, фиксируются критерии оценки и результативность каждого воспитанника.

#### **График обследования уровня развития ритмопластических способностей детей**

Оценка результатов:

|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Высокий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

#### **Условные обозначения: Итого:**

1 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел. -%

Средний -----чел. ---%

Низкий -----чел. --%

2 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел. ---%

Средний -----чел. ----%

Низкий -----чел. -----

3 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел. ----%

Средний -----чел. -----%

Низкий -----чел. -----%

В процессе оценки можно использовать различные шкалы: 3-бальную, 5-бальную, 10-бальную, либо уровни: высокий, средний, низкий. Каждый педагог выбирает и обосновывает ту шкалу, которая больше подходит, принципиального значения для вывода развития ребёнка это не имеет.

Мы приводим критерии оценки параметров в соответствии с 3-бальной системой.

**Критерии оценок (старший дошкольный возраст):**

**Координация движений**

***Высокий уровень - 3 балла.***

Умеет управлять своими движениями, сосредотачиваться и выполнять одновременно.

***Средний уровень - 2 балла.***

Затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей.

***Низкий уровень - 1 балл.***

Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения.

**Гибкость и пластичность.**

***Высокий уровень - 3 балла.***

Способен владеть своим телом, ритмическая четкость и пластичность движений.

***Средний уровень - 2 балла.***

Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны.

***Низкий уровень - 1 балл.***

В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения.

**Критерии оценок (подготовительная группа):**

**Координация движений**

***Высокий уровень - 3 балла.***

Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

***Средний уровень - 2 балла.***

Хорошо развиты пластичность, ловкость.

Недостаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.

***Низкий уровень 1 – балл.***

Движения неуверенные, раскоординированные.

**Пластичность и гибкость**

***Высокий уровень 3 – балла.***

Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и плавно в соответствии с характером музыки.



***Средний уровень 2 – балла.***

При выполнении движений допускает неточности движений.

***Низкий уровень 1 – балл.***

Испытывает затруднения при выполнении движений.

**Музыкальность**

Движения передают музыкальный образ.

***Средний уровень 2 - балла.***

Передают общий характер и темп музыки.

***Низкий уровень 1 - балл.***

Движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога.

**Творческие проявления**

***Высокий уровень 3 – балла.***

Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств. И увлечённости ребёнка самим процессом движения под музыку.

***Средний уровень 2 – балла.***

Умение импровизировать не только под знакомую музыку, но и незнакомую музыку на основе освоенных движений, придумывать собственные оригинальные «Па».

***Низкий уровень 1 – балл.*** Умение импровизировать только под знакомую музыку.

**4. Список литературы**

1. Абраменко А.И., Алексеев А.А. Практикум по общей психологии – М.: 1990г.
2. Барышникова Т «Азбука хореографии» 1999 г.
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика. – М.: 1982г.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей. - 2 изд., исправлено и доп.- СПб: ЛОИРО,2000.
5. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» -М.: изд-во Скрипторий 2003, 2005
6. Горшкова Е.В. «Учимся танцевать, путь к творчеству» - Научно-практическое объединение «Психотехника»
7. Ефименко Н. Н. «Театр физического развития и оздоровления». – М.: изд-во «Линка-Пресс», 1999 г.

8. Коренева Т.Ф. Программа «Музыка, движение, здоровье». – М.: 1992г.

9. Малышева В.Н., Меренкова Л.Ф. «Коррекционно – развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» - М.: Школьная пресса, 2003.

10. Психология дошкольника: Хрестоматия/ Сост. Г.А.Урунтаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.

11.Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.:1989г.

## Приложение

### Учебно – тематическое планирование

|          | <u>1 неделя</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>2 неделя</u>                                                                                                                                                                                                                         | <u>3 неделя</u>                                                                                                                                                                                             | <u>4 неделя</u>                                                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | <p>Теоретическое. Дать представление, что такое ритмопластика. Прослушивание мелодий. Самостоятельные движения под музыку. Содержание музыкального произведения. Легкий шаг, шаг на носках, приставной шаг в сторону, вперед, назад. Музыкальные игры на связь с музыкальным содержанием «Быстро по местам».</p> | <p>Разминка. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Шаг полки по кругу, парами, закрепление шага полки с поворотом. Партерная гимнастика. Работа в парах. Хореографические упражнения. Упражнения на развитие ритмичности.</p> | <p>Разминка. Волнообразные движения. Упражнения на развитие гибкости, на растяжку. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, на растяжку. Музыкальные игры «Быстро по местам», «Эстафета».</p> | <p>Разминка. Танцевальные шаги Танец «Полька» парами. Работа над выразительностью. Хореографические упражнения. Фитбол - гимнастика. Вспомнить правила работы на фитболах.</p> |
| Октябрь  | <p>Диско-разминка. Разучивание Г.П.Б. «Солнечная дорожка». Упражнения на развитие гибкости: мостик (мостик из и.п.: стоя, стоя на коленях).</p>                                                                                                                                                                  | <p>Разминка Хореографические упражнения. Самостоятельное выполнение композиции из танцевальных шагов. Ритмическая гимнастика с обручем.</p>                                                                                             | <p>Диско – разминка (композиция из танцевальных шагов) Слушание музыкальных произведений (хлопки, движение под музыку). Танец «Полька» в парах. Упражнения на развитие гибкости.</p>                        | <p>Разминка. Закрепление изученных шагов. Повторение ритмической гимнастики «Солнечная дорожка». Прыжки на месте, с поворотом. Музыкальная игра «По местам».</p>               |



|         |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ноябрь  | Разминка.<br>Танцевальные этюды «Семерка», «Деревянные куклы», «Веселый дождик». Танец «Полька». Ритмическая гимнастика. Отработка движений в танцевальных этюдах. Упражнения на растяжку                                                   | <u>Хореографические упражнения.</u><br>Элементы русского народного танца, соединение с ритмической гимнастикой. Элементы русского народного танца, соединение с ритмической гимнастикой | Диско – разминка.<br>Ритмическая гимнастика «Нам весело». Танцевальные этюды. Музыкальная игра «Переноска мяча».                                                            | Разминка.<br>Самостоятельное придумывание танцевальных этюдов. Элементы русского народного танца. Упражнения с лентой.                     |
| Декабрь | Разминка. Хореографические упражнения.<br>Танцевальная комбинация из разученных шагов.<br>Ритмическая гимнастика «Антошка»<br>Упражнение шпагат.<br>Разминка. Хореографические упражнения.<br>Ритмическая гимнастика.<br>Упражнение шпагат. | Разминка. Повторить ГПБ «Волшебный замок».<br>Диско – разминка.<br>Комбинация из разученных шагов. Прыжки на месте с поворотом.                                                         | Разминка.<br>Танцевальная композиция «Хлопки». Эстрадный танец.<br>Музыкальная игра «Воротца».<br>Разминка. Повторение эстрадного танца.<br>Упражнение на развитие гибкости | Диско – разминка.<br>Хореографические упражнения.<br>Ритмические упражнения с лентой.<br>Разминка. Танцевальная композиция «Чунга - чанга» |
| Январь  | <u>каникулы</u>                                                                                                                                                                                                                             | Разминка. Хореографические упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость. Повторение ГПБ «Утро в лесу»                                                                                  | Разминка. Элементы современного танца. Партерная гимнастика. Упражнение «Шпагат». Разучивание ГПБ                                                                           | Разминка. Продолжить разучивать ГПБ «Звездочет». Танец «Русский перепляс».                                                                 |

|         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                    | «Звездочет»                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | Разминка.<br>Ритмическая разминка с обручами.<br>Упражнение «Ласточка».<br>Танец «Чарли». Музыкальная игра «Эстафета».        | Разминка. Танцевальные движения к эстраднему танцу «Станцуй со мной»<br>Ритмические упражнения с лентой. Работа в парах (танцевальные композиции). | Хореографические упражнения. Ритмическая гимнастика на больших мячах (упражнения на развитие гибкости (шпагат, лягушка, мостик) Танцевальная композиция под муз. О. Газманова «Морячка». | Диско – разминка.<br>Слушание музыки.<br>Повторение танцевальных шагов.<br>Самостоятельная работа – придумывание танцевальных этюдов.              |
| Март    | Разминка. Хореографические упражнения. Повторение пройденного материала.<br>Разучивание Г.П.Б. «Пробуждение предметов» (мяч). | Диско – разминка.<br>Танцевальные движения к эстраднему танцу «Рок-н-ролл».<br>Музыкальные игры «Веревочка», «Цветочек», Танец «Полька».           | Разминка. Повторение изученных шагов.<br>Продолжить разучивание Г.П.Б. «Пробуждение предметов».<br>Ритмическая гимнастика на степках.                                                    | Разминка.<br>Хореографические упражнения.<br>Соединение элементов Г.П.Б.<br>«Пробуждение предметов» в одно целое.<br>Эстрадный танец «Рок-н-ролл». |
| Апрель  | Разминка. Элементы русского народного танца. Разучивание К.П.Б. «Эстафета» (передача палочки).                                | Разминка. Комбинация из шагов. Хореографические упражнения.<br>Продолжать разучивание                                                              | Разминка. Ритмическая гимнастика «Ритмы планет». Упражнения для развития гибкости и                                                                                                      | Повторить р.н.танца, рук.<br>Самостоятельно                                                                                                        |

|     |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Танцевальная композиция «Ча-ча-ча».<br>Музыкальная игра «Цветочек».                                                          | К.П.Б. «Эстафета» (передача палочки).                                                                                           | растяжки.<br>Музыкальная игра «Перенос мяча».                                             | придумывание танцевальных Муз. Игра «Воротца».                                                                                                                                                                                                  |
| Май | Разминка.<br>Хореографические упражнения. на Ритмическая гимнастика на больших мячах.<br>Танцевальная композиция «Ча-ча-ча». | Разминка.<br>русского танца.<br>Танцевальная композиция «Сад во дворе».<br>Музыкальная игра «Запомни мелодию», «К своим флажкам | Разминка.<br>Хореографические упражнения<br>Г.П.Б. «Волшебный замок».<br>Эстрадный танец. | <u>Открытое занятие.</u><br>Разминка. Повторение танцевальных шагов, танцевальных композиций.<br>Хореографические упражнения.<br>Спортивный танец.<br>Танцевальные композиции. Степы.<br>Фитболы. Эстрадный танец. Музыкальная игра «Эстафета». |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060908

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027