

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании
Протокол № ..
от «..»2026 г.
Заведующий кафедрой:
....

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным советом
Архангельского педколледжа
Протокол № .
от «...» 2026 г.
Председатель экспертного совета: Т.С.
Григорьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
.....Л.А.
Перова
«....»2026 г.

Рабочая программа дисциплины
ОП.14 РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

Архангельск 2026

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Шкодкина И.М., преподаватель Архангельского педколледжа

Организация-разработчик: Архангельский педколледж

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей в области физической культуры и педагогики дополнительного образования

Протокол №..... от «.....».....2025 г.

Зав. ПЦК Л.В.Голубева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Трудоёмкость освоения дисциплины	
2.2. Содержание дисциплины	
3. Условия реализации дисциплины	
3.1. Материально-техническое обеспечение	
3.2. Учебно-методическое обеспечение	
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.9 РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Ритмика и основы хореографии»: формирование условий для развития творческих, музыкально - ритмических способностей студентов, воспитание осознанного отношения к занятиям синтеза музыки, движения и слова.

Дисциплина «Ритмика и основы хореографии» включена в вариативную часть дополнительного профессионального блока общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 1 ОК 4 ОК 8	Создавать условия для развития музыкально-ритмических умений у детей	Роль ритмики в эстетическом развитии детей
ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4	Создавать несложные танцевальные композиции	Задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на занятиях ритмикой и танцами
	Инсценировать песни, составлять варианты музыкально-ритмических игр и упражнений композиции	Детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей дошкольного возраста

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка	56
в т.ч. в форме практической подготовки	42
в т. ч.:	
практические занятия	42
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	6
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоёмкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия	50	42
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	—
Самостоятельная работа	6	—
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачёт, диф.зачет, экзамен)</i>	-	—
Всего	56	42

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Ритмика и педагогические ориентиры организации		28	
Тема 1.1. Организация музыкально - ритмической деятельности в дошкольном учреждении	Содержание учебного материала	3	<i>ПК 1.1;</i> <i>ПК 1.3;</i> <i>ОК 1;</i> <i>ОК 8</i>
	Программные требования, методы и приёмы, планирование и проведение занятий по ритмике, определяющие содержание музыкально - ритмической деятельности детей в дошкольных учреждениях. Методика обучения музыкально - ритмическим движениям. Инновационные технологии в методике музыкально - ритмического воспитания детей дошкольного возраста.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	
	Практическое занятие 1. Подбор методов и приёмов для развития двигательных и танцевальных навыков при выполнении музыкально - ритмических движений детей. Умение планировать музыкально - ритмическую деятельность детей: разминка, основные движения, их чередование, завершение. Знакомство и разучивание программных произведений. «Весёлые путешественники» Музыка М. Старокадомского.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить доклад по инновационным технологиям в области музыкально - ритмического воспитания детей дошкольного возраста. "Ритмическая мозаика" А.И.Бурениной включается составной частью в программу Д.И.Воробьевой "Гармония развития", вместе с тем, являясь оригинальной авторской разработкой, она может быть использована и как самостоятельная программа. Знакомство с «музыкой тела» - body percussion как средство развития чувства ритма у детей дошкольного возраста.	1	
Тема 1.2. Упражнения	Содержание учебного материала	5	

для развития опорно-двигательного аппарата	Роль и значение гимнастики в развитии физических и музыкально - пластических навыков детей. Техника безопасности в гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Составление и выполнение комплекса гимнастических упражнений для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости, для исправления дефектов в телосложении и осанке.	1	ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1; ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 2. Составление комплекса гимнастических упражнений на подобранную музыку с учётом возрастной группы.	2	
	Практическое задание 3. Методика исполнения и музыкальная раскладка гимнастических упражнений. Контроль за самочувствием детей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Гимнастические упражнения - упражнения с предметами - упражнения без предметов - составление комплексов гимнастических упражнений.		
Тема 1.3 Основные виды ходьбы и бега	Содержание учебного материала	5	ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1; ОК 8
	Совершенствование техники исполнения различных видов ходьбы и бега. Методика их разучивания с детьми.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое задание 4. Методика исполнения и разучивания основных движений: ходьба (шаги), бег, прыжки, подскоки. Освоение музыкально - ритмического репертуара в области движений для детей младшей и средней группы.	2	
	Практическое задание 5. Танцевальный шаг назад, шаг на полупальцах назад, шаг с высоким подниманием колен вперёд на полупальцах; спортивная ходьба, делая маховые движения руками; бег, вынося прямые ноги вперёд и назад. Музыкально - ритмический репертуар для детей старшей и подготовительной к школе группы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Уметь описать и различать характер музыкального произведения, темп (быстрый, медленный, умеренный), динамические оттенки и их влияние на развитие движений у детей дошкольного возраста. Изучить строение музыкальной речи и её отражение в движении (вступление, часть, заключение). Подобрать музыку к различным видам шага, ходьбы и бега.		
Тема 1.4 Построения и перестроения	Содержание учебного материала	5	ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1;
	Основные виды построений и перестроений, используемые в различных видах деятельности детей дошкольного возраста и форм организации воспитательно - образовательного процесса в ДОО. Использование построений и перестроений при создании фигур в детском танце.	1	

			ОК 4; ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое задание 6. Подбор музыки и составление видов построений соответственно возрастной группе. Построение на месте, перестроение в движении из круга в колонну.	2	
	Практическое задание 7. Фигуры перестроения: «Звёздочка», «Карусель», «Плетень», «Корзиночка», построения из одного круга в два или три концентрических, двигающихся в разные стороны, построение «Шен».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подобрать музыку, составить композицию с различными фигурами и провести её со студентами своей группы.	1	
Тема 1.5 Сюжетно - образные движения. Игровое творчество	Содержание учебного материала	5	<i>ПК 1.1;</i>
	Инсценировка сюжетов песен, перевоплощение в сказочных и реальных персонажей. Музыкальные игры. Музыкальная игра - средство для развития художественно - творческих способностей детей. Танцевальная и игровая импровизация. Передача общего настроения и характера музыки. Ритмическое соответствие движений. Разбор импровизационных упражнений.	1	<i>ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1; ОК 4; ОК 8</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое задание 8. Инсценировка сюжетов песен, перевоплощение в сказочных и реальных персонажей. Музыкальные игры. Музыкальная игра - средство для развития художественно - творческих способностей детей. Инсценировка сюжетов песен «Антошка», «Чунга - Чанга», «Чебурашка» и т.д.	2	
	Практическое задание 9. Танцевальная и игровая импровизация. Передача общего настроения и характера музыки. Ритмическое соответствие движений. Разбор импровизационных упражнений. «Кот и мышки», «Веселый дождик», «У медведя во бору».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовьте аннотацию на пособие по ритмике для детей дошкольного возраста: «Музыка и движение». Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет; «Музыка и движение». Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет, (возраст детей по выбору студента)	1	
Тема 1.6 Основные движения детского танца	Содержание учебного материала	5	<i>ПК 1.1;</i>
	Основные положения рук и ног в детском танце. Отдельные движения детского танца. Составление танцевальных комбинаций. Рисунок танца. Варианты расположения танцующих на различных видах площадок (сцена, танцевальный класс, групповое помещение, актовый зал). Разучивание детских массовых танцев.	1	<i>ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1; ОК 4; ОК 8</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

	Практическое задание 10. Освоение положений рук и ног в детском танце. Разучивание отдельных движений и фрагментов детского танца. Составление танцевальных комбинаций.	2	
	Практическое задание 11. Создание рисунка танца. Варианты расположения танцующих на различных видах площадок (сцена, танцевальный класс, групповое помещение, актовый зал). Разучивание детских массовых танцев по программе ДОУ.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подобрать музыку для детского танца. Сочинить танец и разучить его с группой на занятии.	1	
Раздел 2. Основы хореографии		25	
Тема 2.1. Элементы классического и балльного танцев	Содержание учебного материала	9	<i>ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1; ОК 4; ОК 8</i>
	Основные движения классического танца. Позиции ног. Позиции рук. Комбинации у станка и на середине зала. Методика изучения движений с детьми. Позы и формы классического танца, методика изучения с детьми.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое задание 12. Полуприседания по 1, 2,3 позициям. Battement tendu вперед и в сторону из 3 позиции. Releve на полупальцы из всех позиций. Классический реверанс.	2	
	Практическое задание 13. Вальс. Основные движения и фигуры танца. Исполнение движений и шагов в ритме вальса. Примерная композиция вальса.	2	
	Практическое задание 14. Полька. Основные элементы и шаги. Примерная композиция польки. Полонез. Основные элементы и шаги. Примерная композиция полонеза.	2	
	Практическое задание 15. Менуэт. Основные элементы и шаги. Примерная композиция менуэта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить последовательность исполнения движений в различных рисунках классического танца. Изучить работу над техникой исполнения классического танца. Составить две комбинации элементов для детей старшего дошкольного возраста.	-	
Тема 2.2. Элементы народных танцев	Содержание учебного материала	14	<i>ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1; ОК 4; ОК 8</i>
	Техника и манера исполнения элементов народного танца. Методика изучения с детьми отдельных элементов.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	13	

	Практическое задание 16. Раскрывание рук вперёд в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. Переменный ход в сочетании с руками. «Припадание», «Упадание». «Моталочка», «Молоточки». Перетопы, присядка, верёвочка, гармошка.	2	
	Практическое задание 17. Последовательность исполнения движений в русском народном хороводе. «Светит месяц» - русский народный хоровод.	3	
	Практическое задание 18. Последовательность исполнения движений в русском народном танце «Кадриль» (медленная и быстрая).	3	
	Практическое задание 19. Последовательность исполнения движений в русском народном танце «Сударушка».	3	
	Практическое задание 20. Элементы танцев народов мира: Сиртаки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить последовательность исполнения движений в различных рисунках народного танца. Работать над техникой и манерой исполнения. Составить 2 комбинации движений народного танца по выбору для детей старшего дошкольного возраста.	1	
Тема 2.3. Танцевальные этюды, флэшмобы и танцы	Содержание учебного материала	5	<i>ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ОК 1; ОК 4; ОК 8</i>
	Этюды на основе выученных элементов танцев. Структура танцевального этюда и номера.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое задание 21. Различать танцевальный этюд и номер. Составлять сюжетную танцевальную композицию. Разучивание сюжетного танца. Составлять бессюжетную танцевальную композицию. Разучивание танца на бессюжетной основе.	2	
	Практическое задание 22. Составление флэшмобов и анимационных танцев.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Разучить и записать сюжетные танцевальные композиции, данные преподавателем на уроке. Работать над техникой исполнения, координацией движений в флэшмобах. Составить методические рекомендации по созданию массовых флэшмобов.	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета		-	
Всего:		56	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет «Ритмики и основ хореографии», оснащённый в соответствии с приложением 3 ОПОП.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- станки;
- зеркала;
- наглядный материал, нотный материал, видеоматериал;
- фортепиано.

Технические средства обучения:

- звуковоспроизводящее оборудование;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- видеооборудование.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Барышникова Т.А. «Азбука хореографии», М. ,2000
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей, СПб., 2000.
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. М.: 1999
4. Пуртова Т.В. и др. «Учите детей танцевать». Учебное пособие. Владос, 2004
5. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет: учебно - методическое пособие.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008
6. Руднева С, Э.Фиш. Музыкальное движение.- М.: «Просвещение», 2000
7. Халивер Дж. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки». М. «Новое слово», 2009
8. Хрестоматия по хореографии для общеобразовательной школы: музыкальные фрагменты в изложении для фортепиано / составитель Э. Б. Побединский. - Москва: Музыка, 2020.
9. Яновская, В. Ритмика: практическое пособие для хореографических училищ. - Москва: Музыка, 2020.

3.2.2. Основные электронные издания:

1. www.horeograf.com
2. online.horeograf.com
3. Музыкально - ритмическое воспитание дошкольников:
<http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/interesnyiy-pedagogicheskiyopyit/news3167.html>
4. Педагогический опыт. Программа музыкального воспитания дошкольников:
<http://muzruk.wmsite.ru/muzykalnyj-rukovoditel-v-detskom-sadu/programmymuzykalnogo-vospitaniya-v-detskom/>
5. Музыкально-ритмическое воспитание дошкольников:
<http://www.znaniya5.ru/section16/muzykalnoritmicheskoe-vospitaniedoshkolnikov-28/198-1.html>
6. Музыкально-ритмические движения: <http://lib2.podelise.ru/docs/75/index59915.html>
7. Музыкально - ритмическое воспитание дошкольников:
<http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/interesnyiy-pedagogicheskiyopyit/news3167.html>

2. Яновская В. Ритмика: практическое пособие для хореографических училищ. – Музыка. 2019. – Текст: непосредственный.

3.2.3. Дополнительные источники:

Дополнительные источники:

1. Матвеев В.Ф. «Русский народный танец. Теория и методика преподавания»: Учебное пособие. - СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010
2. Васильева - Рождественская М. «Историко - бытовой танец».- М: «Искусство», 1987
3. Воронина И. «Историко - бытовой танец». – М: Искусство, 1980
4. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике».- М: Издательство «Музыка», 1972

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
роль ритмики в эстетическом развитии детей	соответствие теоретических представлений и практических умений в организации музыкально - ритмических движений, детских танцев, танцевальных разминок.	-устный и письменный опрос; -оценка выполнения самостоятельной работы.
задачи, содержание, формы и методы организации деятельности детей на занятиях ритмикой и танцами	соответствие плана - конспекта проведения занятия теоретическим и методическим положениям; - соответствие программного содержания при составлении конспектов по организации танцевальной деятельности детей; - соответствие выбора средств руководства танцевальной деятельностью детей.	-оценка выполнения индивидуальных заданий; -устный опрос; -оценка выполнения заданий самостоятельной работы.
детский репертуар танцев, музыкальных игр, хороводов, упражнений для детей дошкольного возраста	-владеет приёмами составления упражнений; -знает методику подбора движений для музыкальных игр; -знает приёмы составления музыкальных	-устный опрос; -оценка выполнения индивидуальных заданий; -итоговый контроль: дифференцированный зачёт, наблюдение за

	игр; - знает характеристику разных видов детских танцев; -знает специфические особенности и выразительные средства детского танца.	практическим выполнением задания.
создавать условия для развития и совершенствования чувства ритма и координационных навыков у детей	соответствие выбора приёмов и методов развития музыкально - ритмических навыков и умений детей.	-наблюдение за практическим выполнением задания; - оценка выполнения практического задания.
создавать несложные танцевальные композиции в различных танцевальных направлениях	умеет составлять детские танцевальные композиции.	-наблюдение и оценка выполнения практического задания; - контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся.
инсценировать песни, составлять варианты музыкально - ритмических игр и упражнений	-умеет составлять комплекс двигательных упражнений; -умеет подбирать музыкальный материал и составлять комбинации движений для инсценировок детских песен и ритмических игр.	-тестирование; -наблюдение и оценка выполнения практического задания.
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		