

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 153  
Управления образования Орджоникидзевского района  
Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

---

620042, Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Ломоносова, д.75  
тел./факс: 8 (343) 2233401, e-mail: mdou153@eduekb.ru

Принята:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.



Утверждена:  
Заведующий МАДОУ детский сад №153  
Л.В. Гончарова  
Приказ № 72 от «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«РИТМИКА»**

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет  
Срок реализации: 4 года

Екатеринбург

## Содержание

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Целевой раздел</b>   | <b>3</b>  |
| 1.1       | Пояснительная записка   | 3         |
| 1.2       | Цель и задачи Программы   | 3         |
| 1.3.      | Возрастные особенности  | 4         |
| 1.4       | Планируемые результаты освоения Программы                                   | 5         |
| <b>2</b>  | <b>Содержательный раздел</b>  | <b>5</b>  |
| 2.1.      | Формы, методы и средства реализации Программы.                              | 5         |
| 2.2.      | Методы и приемы, используемые при реализации Программы                      | 6         |
| 2.3.      | Содержание Программы  | 6         |
| 2.4.      | Первый год обучения (3-4 года)  | 6         |
| 2.5.      | Второй год обучения (4-5 лет)   | 7         |
| 2.6.      | Третий год обучения (5-6 лет)   | 8         |
| 2.7.      | Четвертый год обучения (6-7 лет)  | 9         |
| 2.8.      | Взаимодействие с семьями воспитанников                                      | 9         |
| <b>3.</b> | <b>Организационный раздел</b>   | <b>10</b> |
| 3.1.      | Психолого-педагогические условия реализации Программы                       | 10        |
| 3.2.      | Организация развивающей предметно - пространственной среды                  | 10        |
| 3.3.      | Учебный план  | 10        |
| 3.4.      | Календарный учебный график  | 11        |
| 3.5.      | Тематическое планирование<br>Первый год обучения (3-4 года)                 | 11        |
| 3.6.      | Второй год обучения (4-5 лет)   | 12        |
| 3.7.      | Третий год обучения (5-6 лет)   | 15        |
| 3.8.      | Четвертый год обучения (6-7 лет)  | 16        |
| 3.9.      | Формы подведения итогов реализации Программы                                | 17        |
| 3.10.     | Обеспечение методическими материалами и средствами обучения<br>и воспитания | 18        |
| 3.11.     | Список литературы   | 18        |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» (далее Программа) разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26), Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Устав МАДОУ детский сад № 153.

- Положение об организации платных образовательных услуг.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет. Занятия проводятся в музыкальном зале.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** формировать у воспитанников навыки танцевального творчества и использовать сюжетно-образные движения, как средства более глубокого восприятия и понимания танца.

#### **Задачи Программы:**

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

- развивать основы музыкальной культуры;

- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и

«свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;

- создать комфортную обстановку, ситуационного успеха для воспитанников.

**Практическая значимость.** Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

**Отличительная особенность Программы.** Программа основана на интеграции танца и ритмики.

Возраст воспитанников 3-7 лет.

Объем Программы: 256 часов.

Срок реализации программы: 4 года.

Форма обучения: очная.

**Виды занятий.** Непрерывная образовательная деятельность, состоящая из теоретической и практической работы обучающихся.

*Теоретическая работа* по Программе предусматривает:

- беседы о правилах по технике безопасности;
- беседы об истории возникновения и развития танца;
- беседы о характере музыкальных произведений;
- беседы о знакомстве со сценой и культуре поведения на сцене и за кулисами.

*Практическая работа:*

- разминка в начале каждого занятия, которая направлена на разогрев всех мышц;
- постановочная работа (изучение танцевальных движений, разводка номера, исполнение движений и хореографических постановок). Большое место в образовательном процессе для обучающихся дошкольного возраста занимает игра (психологическая потребность осмысления новых знаний через игры). На занятиях педагог использует музыкально-ритмические, коммуникативные игры («Угадай, кто поет», «Цыплята и кот», «Вертелочки», «Ворота», и другие). Программой предусмотрено посещение и участие в конкурсах, фестивалях современного танца, с целью обогащения опыта обучающихся, дальнейшей мотивации на занятия танцем.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

### **1.3. Возрастные особенности**

**Возраст 3 - 4 лет** достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно

формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности...эмоциональности при исполнении танца.

**На 5 – 6 году** жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия.

**К 7 годам** у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения Программы**

*Планируемый результат:* у воспитанников сформированы навыки танцевального творчества.

*Имеет представление:*

- о терминах, определяющих характер музыкальных произведений;
- о терминах классического танца;
- о терминах современного танца;
- о новых направлениях, видах хореографии и музыки;
- о жанрах музыкальных произведений.

*Обучающиеся должны уметь:*

- импровизировать под музыку соответствующего характера;
- придумывать движения, отражающие содержание песни, выразительно действовать с воображаемыми предметами;
- самостоятельно искать способы передачи в движениях музыкальных образов;
- придумывать движения к пляскам, танцам, составлять композицию танца, проявляя самостоятельность в творчестве.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Формы, методы и средства реализации Программы.**

#### **Формы занятий:**

- Игровые занятия (задания по развитию воображения, фантазии, артистизма);
- Тренировочные учебные занятия (на середине зала);
- Групповые и индивидуальные занятия;
- Постановочные (этюдные) занятия;
- Просмотр видео материалов.
- коллективная, фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — практикум, итоговые занятия, отчетный концерт, фестиваль;
- по дидактической цели — занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Целостный процесс обучения гимнастическим, хореографическим упражнениям,

танцам можно условно разделить на три этапа: начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению); этап углубленного разучивание упражнений и этап закрепления и совершенствования.

## **2.2. Методы и приемы, используемые при реализации Программы:**

- Игровой метод;
- Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- Метод показа;
- Метод повторения;
- Метод коллективного творчества;
- Метод объяснения;
- Метод иллюстративной наглядности

## **2.3. Содержание Программы**

*Содержание Программы* направлено на формирование танцевальных знаний, умений и навыков, совмещение движения и музыки, которые несут в себе игру с ритмом, с откликом движения в звуке. Непосредственная образовательная деятельность по ритмике имеет богатое содержание.

В него входят:

- Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения разогревают мышцы тела, развивают основные навыки и умения.
- Построения и перестроения. При построении организовывается и дисциплинируется коллектив, в перестроении развивается у детей ориентировка в пространстве.
- Упражнения с предметами (мячами, погремушками, бубнами и т.д.). Эти упражнения развивают ловкость, четкость, пластичность, координацию движений, укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, способствуют развитию мелкой моторики.
- Музыкально-ритмические игры. Игра способствует развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Игра имеет большое и воспитательное значение. Здесь, как нигде, проявляется характер ребенка и его психофизические качества. Органическое соединение движения, музыки и игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.
- Музыкальные загадки, танцевальные инсценировки песен, стихотворений. Такие задания развивают актерское мастерство, воображение, творческие способности. Каждый элемент (упражнение, этюд, танец, игра и т.д.) имеет свое конкретное музыкальное оформление, заранее подготовленное и проверенное.

### **Примерный план организации занятия.**

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

## **2.4. Первый год обучения (3-4 года)**

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими

движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей недостаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

#### **Содержание Программы.**

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Мы идем в зоопарк
- Мы гуляем в лесу
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками
- Партерная гимнастика.
- Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;
- Упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- Упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

Сюжетно-образные танцы

- Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арамзам-зам», «Буги-вуги», «Гучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага».

#### **2.5. Второй год обучения (4-5 лет)**

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

#### **Содержание Программы.**

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

Партерная гимнастика.

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)

- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- танец польки по линии, по-одному и в парах;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

#### Сюжетно-образные танцы

- Повторение пройденных танцев
- Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладочки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

#### Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию
- Игры «Ручеек», «Горелки», «Лавата», «Перевернись ты»

### 2.6. Третий год обучения (5-6 лет)

Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками.

Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

#### Содержание Программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Изображение различных животных в движении

- упражнения для всех групп мышц с предметами и без;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

Партерная гимнастика.

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее
- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;
- движения польки по кругу;
- «Енка-енка» в различных видах построения

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение
- Изучение новых танцев, «Я рисую», «Стирка», «Полечка», «Зима», «Дикари».

Музыкальные игры



- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

### **2.7. Четвертый год обучения (6-7 лет)**

С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложно координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Содержание Программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)
- использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев
- движения по показу из пройденных элементов и движений

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)
- построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении
- танец польки по кругу со сменой партнера;

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений
- Изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Дискотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

**Формы подведения итогов**

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года

### **2.8. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, творческих номеров в праздниках, развлечениях, организацию фоторепортажа.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей); построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития; поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения; защита детей от всех форм физического и психического насилия;

#### 3.2. Организация развивающей предметно - пространственной среды

Музыкальный руководитель создаёт развивающую предметно-пространственную среду в музыкальном зале с учётом календарно - тематического плана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

#### 3.3. Учебный план

Учебный план разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данный план определяет содержание и организацию Программы.

#### Учебный план

| Наименование курса                    | Организованная образовательная деятельность           |           |           |  |           |           |  |           |           |  |          |           |
|---------------------------------------|---|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|--|----------|-----------|
|                                       | первый год обучения<br>младшая группа<br>(3 – 4 года) |           |           | второй год обучения<br>средняя группа<br>(4 – 5 лет) |           |           | третий год обучения<br>старшая группа<br>(5 – 6 лет) |           |           | четвертый год обучения<br>подготовительная группа<br>(6 – 7 лет) |          |           |
|                                       | Длительность ОД                                       |           |           |  |           |           |  |           |           |  |          |           |
|                                       | 15 минут  |           |           | 20 минут   |           |           | 25 минут   |           |           | 30 минут   |          |           |
|                                       | нед<br>еля  | меся<br>ц | год       | нед<br>еля   | меся<br>ц | год       | неде<br>ля   | меся<br>ц | год       | неде<br>ля   | месяц    | год       |
| «Ритмика»<br>(первый год обучения)    | 2   | 8         | 72        | -  | -         | -         | -  | -         | -         | -  | -        | -         |
| «Ритмика»<br>(второй год обучения)    | -   | -         | -         | 2  | 8         | 72        | -  | -         | -         | -  | -        | -         |
| «Ритмика»<br>(третий год обучения)    | -   | -         | -         | -  | -         | -         | 2  | 8         | 72        | -  | -        | -         |
| «Ритмика»<br>(четвертый год обучения) | -   | -         | -         | -  | -         | -         | -  | -         | -         | 2  | 8        | 72        |
| <b>Итого</b>                          | <b>2</b>  | <b>8</b>  | <b>72</b> | <b>2</b>   | <b>8</b>  | <b>72</b> | <b>2</b>   | <b>8</b>  | <b>72</b> | <b>2</b>   | <b>8</b> | <b>72</b> |

### 3.4. Календарный учебный график

|  |  |
|--|--|
| Начало учебного года   | сентябрь   |
| Окончание учебного года  | май  |
| Продолжительность учебного года  | 36 недель  |
| Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. | Входной контроль: октябрь. Текущий контроль октябрь – декабрь, январь – май<br>Промежуточная аттестация осуществляется в период вторая половина декабря. |

### 3.5. Тематическое планирование

(Первый год обучения, 3-4 года)

| № п/п | Тема                          | Теория | Практика | Всего | Формы промежуточной аттестации             | Содержание работы   |
|-------|-------------------------------|--------|----------|-------|--|---|
| 1     | Вводное занятие               | 1      | -        | 1     |  | -Инструктаж по технике безопасности.<br>-Беседа: «Рождение искусства танца».  |
| 2     | Ритмика. Партер               | 8      | 9        | 17    | Исполнение танцевальных движений по показу | - Понятия: разминка, «ровная спина», «вытянутая стопа».<br>- Повороты головы (направо-налево, вверх – вниз, наклоны вправо – влево).<br>- Движение плеч и корпуса (подъем плеч в различном темпе и характере).<br>- Наклоны корпуса вперед – назад, в сторону.<br>- Легкий шаг с носка.<br>- Шаг на полу-пальцах.<br>- Легкий бег на полу-пальцах.<br>- Упражнения на полу. |
| 3     | Простые танцевальные движения | 8      | 11       | 19    | Исполнение танцевальных движений по показу | - Спокойная ходьба (амплитуда и длина шага небольшая, шаг на полу пальцах).<br>- Упражнение «Пружинка».<br>- Упражнение «Кошкины коготки».  |
| 4     | Классический танец            | 4      | 6        | 10    | Исполнение танцевальных движений по показу | -История возникновения и развития русского народного танца.<br>- Упражнения: («ковырялочка», «гармошка»)<br>- Шаги: с носка (с каблука).  |
| 5     | Игровые этюды                 | 8      | 6        | 14    | Исполнение танцевальных движений по        | Исполнение игровых этюдов:<br>- «Маленькие гномики».<br>- «Ёжик по лесу бежал».   |

|               |                         |    |    |           |  |   |
|---------------|-------------------------|----|----|-----------|--|---|
|               |                         |    |    |           | показу   | - «Лохматый пёс».<br>- «Мишка косолапый».   |
| 6             | Концертная деятельность | 4  | 4  | 8         | Концертные выступления на фестивалях и конкурсах                 | - Беседа: «Правила поведения на конкурсах и фестивалях».<br>-Подготовка отчетных концертов.   |
| 7             | Итоговое занятие        | 1  | 1  | 2         | Подготовка и проведение открытого занятия для родителей и детей. | -Помогать детям, самостоятельно искать способы передачи музыкальных образов в пляске, танце.<br>-Придумывать движения к пляскам, танцам.<br>-Фотоотчет о проделанной работе.<br>- Отзывы родителей. |
| 8.            | Отчетный концерт        | -  | 1  | 1         | Выступление детей.   | - Диагностика каждого ребенка.<br>-Аналитическая записка с отчетного концерта.  |
| <b>Итого:</b> |                         | 34 | 38 | <b>72</b> |  |   |

### 3.6. Второй год обучения, 4-5 лет

| № п/п | Тема            | Теория | Практика | Всего | Формы промежуточной аттестации             | Содержание работы   |
|-------|-----------------|--------|----------|-------|--|---|
| 1     | Вводное занятие | 1      | -        | 1     |  | - Инструктаж по технике безопасности.<br>- Беседа: Полезно, вкусно, вредно (полезные и вредные для здоровья продукты).  |
| 2     | Ритмика. Партер | 9      | 9        | 18    | Исполнение танцевальных движений по показу | <i>Теоретическая часть</i><br>-Постановка корпуса.<br>-Положения головы.<br><i>Практическая часть.</i><br>-Положения головы прямо, вверх-вниз.<br>-Повороты вправо и влево.<br>-Упражнение «Мячик» (прыжки в VI позиции, музыкальный размер 2/4, темп умеренный).<br>-Упражнение для плеч (оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление»)).<br>-Поочередное поднятие плеч. (Положение рук: на поясе и |

|   |                               |   |   |    |  |   |
|---|-------------------------------|---|---|----|--|---|
|   |                               |   |   |    |  | внизу).   |
| 3 | Простые танцевальные движения | 7 | 8 | 15 | Исполнение танцевальных движений по показу | <p>-«Звероритмика»<br/>(самостоятельно искать способы передачи движений имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями):<br/>Кошка села на окошко,<br/>Стала кошка лапки мыть,<br/>Понаблюдав за ней немножко,<br/>Мы все движенья<br/>Можем повторить.<br/>Раз, два, три – ну-ка повтори<br/>(руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).<br/>Три, четыре, пять-повтори<br/>опять<br/>(руками прикасаемся к ушам).<br/>Ну, просто – молодцы!<br/>(руки разводим в стороны через I позицию).<br/>2. Змея ползет тропой лесной,<br/>Как лента по земле скользит,<br/>А мы движение такое,<br/>Рукою сможем все изобразить.<br/>Раз, два, три – ну-ка повтори<br/>(те же движения по тексту, изображаем змею, которая ползет вперед).<br/>Три, четыре, пять-повтори<br/>опять<br/>Ну, просто – молодцы!<br/>3. Стоит цапля на болоте,<br/>Ловит клювом лягушат,<br/>И так стоять совсем не трудно<br/>Для нас, для тренированных ребят.<br/>Раз, два, три – ну-ка повтори<br/>(правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).<br/>Три, четыре, пять – повтори<br/>опять<br/>(левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову</p> |

|   |                    |   |   |    |  |   |
|---|--------------------|---|---|----|--|---|
|   |                    |   |   |    |  | <p><i>повернуть на левое плечо</i><br/> Ну, просто, молодцы!<br/> (Руки разводим в стороны через I позицию).</p> <p>4. Ветер деревце качает,<br/> Хочет ветку наклонить,<br/> Понаблюдав за ним<br/> немножко<br/> Мы все движенья сможем повторить.<br/> Раз, два, три – ну-ка повтори<br/> <i>(руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).</i><br/> Три, четыре, пять – повтори<br/> опять<br/> <i>(руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).</i><br/> Ну, просто – молодцы!<br/> -Этюд, имитирующий действия человека.<br/> Жила была бабка<br/> <i>(руками изображаем как «бабка» надевает платок)</i><br/> У самой речки<br/> <i>(правая рука перед собой делает волнистые движения).</i><br/> Захотелось бабке<br/> <i>(«бабка» надевает косынку)</i><br/> Искупаться в речке<br/> (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание).<br/> Она купила себе мочало<br/> <i>(на высоких полупальцах, на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями).</i><br/> Наша песня хороша<br/> <i>(разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).</i></p> |
| 4 | Классический танец | 5 | 5 | 10 | Исполнение танцевальных движений по показу | -Основные виды движений: (шаги с носка по круг на 4/4, 2/4; шаги с высоким подъемом колена на размер  |

|               |                         |    |    |           |  |  |
|---------------|-------------------------|----|----|-----------|--|--|
|               |                         |    |    |           |  | 2/4; шаги на полу пальцах, шаги на пятках).  |
| 5             | Игровые этюды           | 9  | 9  | 18        | Исполнение танцевальных движений по показу                       | Исполнение игровых этюдов:<br>- «Маленькие гномики»<br>- «Ёжик по лесу бежал»<br>- «Лохматый пёс»<br>- «Мишка косолапый» |
| 6             | Концертная деятельность | 4  | 4  | 8         | Концертные выступления на фестивалях и конкурсах                 | - Рисунки танца.<br>- Пространственные перестроения.   |
| 7             | Итоговое занятие        | 1  |    | 1         | Подготовка и проведение открытого занятия для родителей и детей. | Интерактивное занятие – путешествие, где дети придумывают движения к пляскам, танцам.                                    |
| 8.            | Отчетный концерт        | -  | 1  | 1         | Выступление детей.   | - Диагностика каждого ребенка.<br>- Аналитическая записка с отчетного концерта.<br>- Отзывы родителей.                   |
| <b>Итого:</b> |                         | 36 | 36 | <b>72</b> |  |  |

### 3.7. Третий год обучения, 5-6 лет

| № п/п | Тема                          | Теория | Практика | Всего | Формы промежуточной аттестации             | Содержание работы   |
|-------|-------------------------------|--------|----------|-------|--|---|
| 1     | Вводное занятие               | 1      | -        | 1     |  | - Инструктаж по технике безопасности.<br>- Беседа: «Рождение искусства танца».  |
| 2     | Ритмика. Партер               | 7      | 8        | 15    | Исполнение танцевальных движений по показу | - Поклон-приветствие.<br>- Позиция ног – VI.<br>- Импровизационные движения в соответствии с каждым темпами: вальс и полька.<br>- Упражнение «Мельница», <i>(круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной)</i> .<br>- Упражнение «Птичка», <i>(оттянутый носок вперед, в стороны)</i> . |
| 3     | Простые танцевальные движения | 8      | 8        | 16    | Исполнение танцевальных движений по показу | - Шаги в комбинации с хлопками.<br>- Галоп (лицом в круг).  |
| 4     | Классический                  | 4      | 5        | 9     | Исполнение                                 | - Изучение и отработка  |

|               |                         |           |           |           |  |   |
|---------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|--|---|
|               | танец                   |           |           |           | танцевальных движений по показу                                  | пространственных перестроений.<br>- Шаги с притопом.  |
| 5             | Игровые этюды           | 8         | 8         | 16        | Исполнение танцевальных движений по показу                       | - «Ветер веет - ветер веет».<br>- «Я ребенок как картинка».<br>- «Серый слон».<br>- «Любопытная Варвара». |
| 6             | Концертная деятельность | 7         | 4         | 11        | Концертные выступления на фестивалях и конкурсах                 | - «Правила поведения на конкурсах и фестивалях».<br>- Подготовка отчетных концертов.                      |
| 7             | Итоговое занятие        | 2         | 1         | 3         | Подготовка и проведение открытого занятия для родителей и детей. | - Фотоотчет или видеоотчёт о проделанной работе.<br>- Отзывы родителей.                                   |
| 8.            | Отчетный концерт        | -         | 1         | 1         | Выступление детей.   | Проведение отчетных концертов.  |
| <b>Итого:</b> |                         | <b>37</b> | <b>35</b> | <b>72</b> |  |   |

### 3.8. Четвертый год обучения, 6-7 лет

| № п/п | Тема                          | Теория | Практика | Всего | Формы промежуточной аттестации             | Содержание работы   |
|-------|-------------------------------|--------|----------|-------|--|---|
| 1     | Вводное занятие               | 1      | -        | 1     |  | - Инструктаж по технике безопасности.<br>- Беседа: «Жанры музыки».  |
| 2     | Ритмика. Партер               | 6      | 9        | 15    | Исполнение танцевальных движений по показу | - Шаги в комбинации с хлопками.<br>- Галоп (лицом в круг).  |
| 3     | Простые танцевальные движения | 6      | 11       | 17    | Исполнение танцевальных движений по показу | - Шаги в комбинации с хлопками.<br>- Шаги в комбинации с хлопками.<br>- Галоп (лицом в круг).<br>- Галоп (лицом в круг).          |
| 4     | Классический танец            | 3      | 3        | 6     | Исполнение танцевальных движений по показу | Изучение и отработка пространственных перестроений:<br>- притопы;<br>- шаги с притопом;<br>- шаги с подскоками;<br>- шаги польки. |
| 5     | Игровые этюды                 | 8      | 11       | 19    | Исполнение танцевальных движений по        | Положение корпуса, рук, ног в народной пляске:<br>- «ковырялочка»;  |



|               |                         |    |    |    |  |  |
|---------------|-------------------------|----|----|----|--|--|
|               |                         |    |    |    | показу   | - «гармошка»;<br>- «припадание»;<br>- «хлопушка».<br>- «тройной шаг».<br>- «шаг с каблука».  |
| 6             | Концертная деятельность | 5  | 3  | 8  | Концертные выступления на фестивалях и конкурсах                 | Исполнение игровых этюдов:<br>- «Ветер веет - ветер веет».<br>- Я ребенок как картинка».<br>- «Серый слон».<br>- «Любопытная Варвара». |
| 7             | Итоговое занятие        | 2  | 2  | 4  | Подготовка и проведение открытого занятия для родителей и детей. | - Беседа: «Наши достижения».<br>- Подготовка отчетных концертов.<br>- Диагностика каждого ребенка.<br>- Отзывы родителей.              |
| 8.            | Отчетный концерт        | -  | 2  | 2  | Выступление детей.   | -Презентация: «Наши достижения»<br>-Аналитическая записка с отчетного концерта.  |
| <b>Итого:</b> |                         | 31 | 41 | 72 |  |  |

### 3.9. Формы подведения итогов реализации Программы

#### Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Методы контроля:

**Входной** (определяет уровень подготовленности обучающихся в области хореографии при поступлении в объединение).

**Текущий** (контрольное задание, устный опрос, наблюдение, хореографическая постановка и др.).

**Итоговый** (отчётный концерт).

Программа составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» автора Бурениной А. И.

Применяемые формы контроля: собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачётные занятия (по полугодиям), контрольные задания с самостоятельным решением творческих задач, выпускные экзамены.

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества.

Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения Программы:

- творческое мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;

- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах различного уровня, а также активное участие в концертных мероприятиях МАДОУ.

### **3.10. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания** **Методические материалы**

#### **Формы занятий:**

- *фронтальная* (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- *групповая* (занятия с группами обучающихся);
- *в парах* (работа с партнерами);
- *индивидуально-групповая* (свободная импровизация);
- *студийная* (творческая деятельность всех участников студии)

#### **Материально – техническая база**

- стулья по количеству детей;
- музыкальные инструменты;
- музыкальный центр;
- микшер – усилитель;
- колонки;
- мультимедийная аппаратура;
- танцевальная обувь: балетки или чешки;
- сценические костюмы;
- медиатека произведений различных музыкальных жанров.
- учебно – наглядные пособия;
- раздаточные материалы.

### **3.11. Список литературы**

1. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с
5. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
7. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программное метод. пособие

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Гончарова Людмила Владимировна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023