

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 23 «Колокольчик»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
педагогическим советом:
Протокол №1 от 31.08.2023г.



Утверждена:
Заведующим МБДОУ
Т.В.Заболотникова
Приказ № 270. от 01.09.2023г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Ритмика»**

Уровень реализации: базовый

Возраст обучающихся: 4- 7

Срок реализации: 3 года

Автор программы:
Козодавина Татьяна Алексеевна,
музыкальный руководитель

Моршанский район,
2023-2024 гг.

Содержание

Пояснительная записка

- направленность дополнительной образовательной программы
- вид программы
- новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
- цель и задачи дополнительной образовательной программы
- отличительные особенности
- возрастные особенности
- срок реализации программы
- формы и режим занятий
- учебный план
- календарный учебный график
- структура занятия
- ожидаемые результаты
- средства, необходимые для реализации программы
- формы подведения итогов
- содержание программы

Список литературы

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Устав МБДОУ №23 «Колокольчик»

Направленность программы «Ритмика» по содержанию является художественной; по функциональному предназначению - обучение танцевальным движениям; по форме организации – кружковой; по времени реализации – годичной.

Программа разработана на основе методических разработок программы «Танцевальные сюжетно-образные игры для детей» и «Азбука танца и танцевальные движения для дошкольников».

Уровень образования – дополнительное образование.

Уровень освоения программы: ознакомительный (краткосрочный)

Адресат программы

Вид: общеразвивающий.

Программа «Ритмика» адресована детям от 4 до 7 лет. Дети данного возраста способны на достаточном уровне выполнять предлагаемые танцевальные движения.

Условия набора детей: Для обучения принимаются все желающие дети.

Количество учащихся в группе 1 года обучения – 12-15 человек;

в группах 2-го и последующих годов – 10-12 человек. Численный состав воспитанников может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Объем и срок освоения программы - 1 год обучения – 37 часов, в зависимости от:

- психологической готовности к обучению;
- физического уровня готовности детей к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика».

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта детей, их морально-волевых и нравственных качеств. Содержание и материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» организованы по принципу дифференциации в соответствии со стартовым уровнем сложности и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность для освоения содержания программы. Каждый участник программы имеет право на освоение содержания материала программы. Уровень освоения программы предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Актуальность программы «Ритмика» состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы. Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программу художественно-эстетического развития дошкольников.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации ДОУ, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию высокого художественного вкуса, воспитанию толерантного отношения к людям, прививает навыки профессиональной деятельности

В свою очередь, материал программы учитывает особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом.

Цель программы:

- Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально – ритмических и танцевальных движений

Задачи первого года обучения

Образовательные задачи:

- Обучать навыкам танцевального мастерства
- Формировать музыкально – ритмические навыки
- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии

Развивающие задачи:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через этюды, шарады, упражнения

Воспитательные задачи:

- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества)

Задачи второго года обучения

Образовательные задачи:

формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков на основе овладения и усвоения хореографического материала

Образовательные задачи:

и усвоения хореографического материала;

- изучение простейших хореографических терминов.

Развивающие задачи:

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие хореографических способностей;
- развитие эмоциональности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание и развитие воспитанников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- организация взаимоотношений со сверстниками.

Задачи третьего года обучения

Образовательные задачи:

- **Задачи** уточнение и конкретизация хореографических знаний, умений, навыков;
- закрепление уже известных и ознакомление с новыми хореографическими терминами;
- ознакомление с правилами поведения на сцене.

Развивающие задачи:

- развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- развитие хореографических способностей;
- развитие эмоциональности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление);
- развитие мышц.

Воспитательные задачи:

- освоение этических норм, развитие моральных и эстетических ценностей;

- обучение взаимодействию со сверстниками.

Отличительные особенности.

- Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» от уже существующих и танцевальных композиций (педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей.
- Сюжетное содержание танцев позволяет более полно творчески самореализовываться.
- В структуру программы входят два образовательных блока: теория, практика. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей

Возрастные особенности детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы

На основании Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций [СанПиН 2.4.1.3049-13](#), была определена возрастная категория детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 4-7лет (дошкольный возраст).

4-5лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

5 – 7 лет

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

Срок реализации программы, формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 20 - 25 - 30 мин

Программа рассчитана на три года обучения.

1 год обучения: 37 часов в год,

2 год обучения: 36 часов в год,

3 год обучения: 36 часов в год и т.д.

Занятия проводит – музыкальный руководитель, первой квалификационной категории.

Первый период является вводным и направлен на первичное знакомство с ритмикой и хореографией постановки танца, второй — на базовую подготовку детей, третий посвящен подготовке творческих проектов. Форма занятий определяется количеством детей, особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает теоретическая часть. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть при работе включает в себя необходимую информацию о теме занятия.

Формы организации деятельности на занятии: групповая.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Периодичность в неделю
		Всего	Теория	Практика	
1	Начальный этап «Обучение упражнению (название упражнения, показ объяснение техники, опробование упражнения)	11 ч.40 мин.	2 ч. 55 мин.	8 ч. 45 мин.	1 раз
2	Этап углубленного разучивания упражнения (уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнения упражнения)	14 ч. 10 мин.	3ч. 58 мин.	10 ч. 12 мин.	1 раз
3	Этап закрепления и совершенствования упражнения (закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнения в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля)	17 часов	5ч. 40 мин.	11 ч. 20 мин.	1 раз
Всего:		42 ч.50мин.	12ч.33мин.	30 ч.17 мин.	

Календарный учебный график(Первый год обучения)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (стартовый уровень)
год обучения: 1

группа: 1

№ п/п	Число и месяц проведения	Теория	Практика	Кол-во часов	Тема занятия	Место и время проведения	Форма контроля
1	7. 2023	5 минут	15 минут	20 минут	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разминка (бег, махи руками, повороты головы и корпуса, приседания).	Зал 16.00 -16.20	текущий
	14.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Растяжка (круговые вращения головой, махи руками, наклоны корпуса вперед, назад, лодочка, тюльпанчик, мостики, шпагат).		
	21.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Танцевальная зарядка Разминка. Упражнения для рук.		

	28.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика Разминка. Партерная гимнастика.(коробочка, березка, лодочка, мостики, шпагат).		
2	5.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Ритмическая игра. Разминка. Партерная гимнастика. Ритмическая игра «цветные танцы».	Зал 16.00-16.20	текущий
	12.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Изучение позиций ног. Разминка. Изучение.позиций ног(I, II, III, IV, V)		
	19.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Пластика. Разминка. Упражнения для развития пластики.		
	26.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика. Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.		
3	2.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Основные позиций рук. Разминка. .Основные позиции рук (I, III, II)	Зал 16.00-16.20	текущий
	9.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика. Партерная гимнастика (бег, махи руками, приседания, лодочка, коробочка, тюльпанчик).		
	16.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Разминка. Растяжка. Упражнения для развития пластичности.		
	23.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика. Разминка. Партерная гимнастика. (бег, приседания, лодочка, коробочка, тюльпанчик, шпагат).		
	30.2023	5 минут			Разминка.Основные позиции рук		
4	7.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Пластика Разминка. Тренаж для развития пластики.	Зал 16.00-16.20	текущий
	14.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Растяжка. Разминка. Растяжка (наклоны корпуса вперед, назад, махи ногами, шпагат).		
	21.2023				Разминка. Рисунок танца.		

	3	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Понятие рисунок танца: круг, колонна.		
	28.2023	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика. Разминка. Партерная гимнастика		
5	11.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика. Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	Зал 16.00-16.20	текущий
	18.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Пластика Разминка. Тренаж для развития пластики.		
	25.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Рисунок танца. Разминка. Понятие рисунок танца линия, диагональ.		
6	1.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика. Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	Зал 16.00-16.20	текущий
	8.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Прыжки.		
	15.24	5 минут	15 м	20 м	Разминка. Прыжки.		
	22.2024				Растяжка. Разминка. Растяжка. Разминка. Понятие рисунок танца линия, диагональ		
7	7.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Разминка. Изучение позиций ног.	Зал 16.00-16.20	текущий
	14.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Пластика. Разминка. Тренаж для развития пластики.		
	21.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. партерная гимнастика. Разминка. Партерная гимнастика.		
	28.24	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. растяжка. Разминка. Растяжка.		
8	4.2024	5 минут	15 минут	20 минут	Партерная гимнастика. Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	Зал 16.00-16.20	текущий
	11.24	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Тренаж для развития пластики. Разминка. Тренаж для развития пластики.		
	18.24	5 минут	15 минут	20 минут	Разминка. Основные позиции рук. Разминка. Основные позиции рук.		

	25.24	5 минут	15 м.	20 м.	Растяжка. Разминка. Растяжка		
9	2.24	5 минут	15 м.	20 м.	Разминка.	Зал 16.00-16.20	текущий
	16.24	5 минут	15 м.	20 м.	Разминка. Тренаж для пластики		
	23.24	5 минут	15 м.	20 м.	Пластика.		
	30.24	5 минут	15 м.	20 м.	Разминка.Растяжка		
	Всего	2 часа 55мин	8 ч.45 мин.	11 ч. 40 мин.			

Календарный учебный график(второй год обучения)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (стартовый уровень)
год обучения: 2
группа: 2

<i>№ п/п</i>	<i>Число и месяц проведения</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	1.23	7 минут	18 минут	25 минут	Игровой тренинг «Давайте познакомимся».	Зал 16.00-16.25	текущий
	8.23	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.</i>		
	15.23	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы.</i>		
	22.23	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).</i>		
	29.23						

2	6.2023	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Музыкальные темпы:</i> вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.	Зал 16.00-16.25	текущий
	13.2023	7 минут	18 минут	25 минут	«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт		
	20.23	7 минут	18 минут	25 минут	«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт «четыре» и «более» прыжков.		
	27.23	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Упражнения для рук и кистей.</i> Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.		
3	3.2023	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Упражнение для плеч.</i> Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.	Зал 16.00-16.25	текущий
	10.23	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Упражнение «Улыбнемся себе и другу».</i> Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.		

	17.23	7 минут	18 минут	25 минут	<i>Логика поворотов вправо и влево.</i> Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку. Движения от прошлого занятия		
	24.23	7 минут	18 минут	25 минут			
4	1.2023	7 минут	18 минут	25 минут	«Звероритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.	Зал 16.00-16.25	текущий
	8.2023	7 минут	18 м.	25 м.	«Кошка села на окошко»		
	15.23	7 минут	18 м.	25 м.	Раз, два, три – ну-ка повтори.		
	22.23 29.23	7 минут 7 минут	18 м. 18 м.	25 м. 25 м.	Змея ползет тропой лесной,		
5	12.24	7 минут	18 м.	25 м.	Стоит цапля на болоте	Зал 16.00-16.25	текущий
	19.24	7 минут	18 м.	25 м.	Ветер деревце качает		
	26.24	7 минут	18 м.	25 м.	Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).		
6	2.24	7 минут	18 м.	25 м.	Этюд, имитирующий действия человека.	Зал 16.00-16.25	Текущий
	9.24	7 минут	18 м.	25 м.	Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок)		
	16.24	7 минут	18 минут	25 минут	Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).		
7	1.24	7 минут	18 минут	25 минут	Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.	Зал 16.00-16.25	текущий
	15.24	7 минут	18 минут	25 минут	Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.		
	22.24	7 минут	18 м.	25 м.	Шаги на полу пальцах.		
	29.24	7 минут	18 м.	25 м.	Шаги на пятках, Шаги в комбинации с хлопками.		
8	5.2024	7 минут	18 минут	25 минут	Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.	Зал 16.00-16.25	текущий
	12.24	7 минут	18 минут	25 минут	Бег на месте и в продвижении «лошадки»		

	19.24	7 минут	18 минут	25 минут	(вперед колени). Галоп (лицом в круг).		
	26.24	7 минут	18 минут	25 минут	Круг. Понятие пространственных перестроений.		
9	3.2024	7 минут	18 минут	25 минут	Рисунки танца. Пространственные перестроения.	Зал 16.00-16.25	текущий
	17.24	7 минут	18 минут	25 минут	Подкова. Понятие пространственных перестроений.		
	24.24	7 минут	18 минут	25 минут	Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.		
	31.24	7 минут	18 минут	25 минут	Рисунки танца. Пространственные перестроения.		
	Всего	14 ч.10 мин.	3ч.58 минут	10 ч 12 мин.			

Календарный учебный график(третий год обучения)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (стартовый уровень)

год обучения: 3

группа: 3

№ п/п	Число и месяц проведения	Теория	Практика	Кол-во часов	Тема занятия	Место и время проведения	Форма контроля
1	1.2023	10 минут	20 минут	30 минут	Вводное занятие Знакомство с правилами поведения на занятиях и в кабинете.	Зал 16.00-16.30	текущий
	8.23	10 минут	20 минут	30 минут	Азбука музыкального движения		
	15.23	10 минут	20 минут	30 минут	Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.		
	22.23	10 минут	20 минут	30 минут	Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне		

	29.23	10 минут	20 минут	30 минут	головы. Разминка. Выполнять пространственные перестроения		
2	6.2023	10 минут	20 минут	30 минут	<i>Положения головы.</i> Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).	Зал 16.00-16.30	текущий
	13.23	10 минут	20 минут	30 минут	<i>Музыкальные темпы:</i> вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.		
	20.23	10 минут	20 минут	30 минут	«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.		
	27.23	10 минут	20 минут	30 минут	«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.		
3	3. 2023	10 минут	20 минут	30 минут	<i>Упражнения для рук и кистей.</i> Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают	Зал 16.00-16.30	текущий
	10.23	10 минут	20 минут	30 минут	«Фонарики» – круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.		

	17.23	10 минут	20 минут	30 минут	Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. Хлопки в ладоши – простые и ритмические, различное положение рук		
	24.23	10 минут	20 минут	30 минут			
4	1.2023	10 минут	20 минут	30 минут	Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.	Зал 16.00-16.30	текущий
	8.2023	10 минут	20 минут	30 минут	Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.		
	15.23	10 минут	20 минут	30 минут	Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.		
	22.23	10 минут	20 минут	30 минут	Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.		
	29.23	10 минут	20 минут	30 минут	Пространственные перестроения		
5	12.24	10 минут	20 минут	30 минут	Шаги на полу пальцах. Шаги на пятках. Шаги в комбинации с хлопками.	Зал 16.00-16.30	текущий
	19.24	10 минут	20 минут	30 минут	Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.		
	26.24		20 минут	30 минут	Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).		
6	02 2024	10 минут	20 минут	30 минут	Понятие пространственных перестроений. Круг. - лицом и спиной; - по одному и в парах.	Зал 16.00-16.30	текущий
	9.2024	10 минут	20 минут	30 минут	Перестроения из свободного расположения		

	16.24	10 минут	20 минут	30 минут	в круг и обратно <i>Линия.</i> Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.		
7	1.2024	10 минут	20 минут	30 минут	«Звёздочки». Ходьба по ходу часовой стрелки, и против часовой стрелки.	Зал 16.00-16.30	текущий
	15.24 22.24	10 мин. 10 минут	20 м. 20 минут	30 м 30 минут	«Шахматный» порядок. Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.		
	29.24	10 минут	20 минут	30 минут	Комбинации движений на месте. <i>I комбинация.</i> Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4. 1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»). 2 такт – вернуться в исходное положение. 3 – 4 такты – упражнение «тик-так» голово		
8	5.2024	10 минут	20 минут	30 м.	Простые элементы танца 5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»). 6 такт – вернуться в исходное положение. 7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.	Зал 16.00-16.30	текущий
	12.24	10 минут	20 минут	30 минут	<i>II комбинация.</i> Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4. 1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед. 2 такт – вернуться в исходное положение. 3 – 4 такты – то же повторить еще раз. Комбинацию повторить с левой ноги		

	19.24 26.24	10 мин. 10 мин.	20 м. 20 минут	30 м. 30 минут	Рисунки танца. <i>III комбинация.</i> Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.		
9	3.2024	10 минут	20 минут	30 минут	<i>I комбинация.</i> Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4. Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.	Зал 16.00-16.30	текущий
	17.24 24.24 31.24	10 минут 10 минут 10 5 минут	20 минут 20 минут 20 минут	30 минут 30 минут 30 минут	<i>II комбинация.</i> Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4. Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»). <i>III комбинация.</i> Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный размер 2/4 1 – 4 такты – мелкий бег на полу пальцах. 5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз. <i>IV комбинация.</i> Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный размер 2/4 1 – 4 такты – мелкий бег на полу пальцах. 5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.		
	Всего	5 ч.40 минут	11 ч.20 мин.	17 ч.			

Структура занятия

Программа по ритмике рассчитана на три года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

На занятиях используется игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Структура занятия по ритмике – общепринятая, Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть занятия занимает 5-10 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевое, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально-подвижные игры, танцевальные шаги).

Основная часть занятия занимает 85% общего времени: в этой части решаются основные задачи. Идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, В нее входят ритмические композиции, танцы, степ-ритмика, гимнастика, этюды, психогимнастики.

Заключительная часть занятия длится от № до? % общего времени, здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки, ритма и движения, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Методы и приемы реализации программы:

- - наглядно-слуховой (представление музыкального материала, разбор по форме, составление сюжета танца);
- - наглядно-зрительный (показ движений педагогом, показ иллюстраций, помогающий составить более полное впечатление о композиции);
- - словесный (объяснение, беседа, диалог);
- - практический (упражнения, использование различных приемов для детального выучивания того или иного движения)

Ожидаемые результаты

Занятия будут способствовать:

1. Раскрытию творческого потенциала ребенка:

- ✓ - проявлению интереса к музыкальной культуре, движению, танцу
- ✓ - развитию воображения и фантазии.
- 2. Развитию музыкальности:
 - ✓ - умению слушать и понимать музыку
 - ✓ - умению двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения
 - ✓ - развитию чувства ритма
 - ✓ - развитию способности различать жанры и стили танцев.
- 3. Развитию двигательных навыков:
 - ✓ - умению точно исполнять танцевальные движения
 - ✓ - действовать синхронно и выразительно в группе
 - ✓ - умению ориентироваться в пространстве
 - ✓ - умению запоминать и выполнять рисунок танца самостоятельно, без подсказки.
- 4. Развитию нравственно-коммуникативных качеств:
 - ✓ - умению вести себя в паре (пригласить, проводить, подать руку, приветствие, поклон)
 - ✓ - умению сочувствовать, сопереживать другим людям.
- 5. Развитию психических процессов: восприятия, мышления, внимания, памяти, воли.

Средства, необходимые для реализации программы

Материально-техническое обеспечение

программы «Ритмика»: занятия проводятся в музыкальном зале площадь которого – 63 кв.м;

- подсобное помещение площадью – 7кв.м.;
- шкаф и стеллаж для хранения дидактических пособий и учебных материалов;
- технические средства обучения (компьютер, принтер, мультимедиа-проектор, телевизор, музыкальный центр;
- специальная одежда обучающихся (одежда для занятий хореографией).

Методическое обеспечение:

- разработки игр, бесед, конкурсов;
- методические рекомендации по проведению практических работ, по постановке танцев, двигательной гимнастики;
- дидактический материал по методике обучения дошкольникам ритмических движений;
- тематика выступлений на утренниках, конкурсах, вечерах- досугах.

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика» необходим педагог дополнительного образования или специалист хореограф.

Формы подведения итогов

Диагностика.

Составлены критерии диагностики по усвоению задач данной программы. Средства диагностики:

- ✓ психолого-педагогическое наблюдение, упражнения, задания на занятиях.

Форма подведения итогов:

- Концерты, посвященные Новому Году, Международному Женскому Дню, Дню Победы.
- выступления на открытых мероприятиях и праздниках.

Содержание программы

- Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.
- Тема 1
- Теория «Инструктаж по технике безопасности.Разминка (бег, махи руками)
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 2

- Теория. Разминка. Растяжка (круговое вращение)
- Практика «Выполнение движений детьми
- Тема 3
- Теория. Объяснение
- Практика «Объяснение»
- Практика «Ганцевальная зарядка, упражнения для рук
- Тема 4
- Теория «Партерная гимнастика»
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 5
- Теория Ритмическая игра «Цветные танцы»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 6
- Теория «Разучивание позиций ног»
- Практика «Выполнение упражнений для ног»
- Тема 7
- Теория «Упражнения для развития пластики»
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 8
- Теория Разминка.Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 9
- Теория Разминка.Постановка корпуса
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 10
- Теория Разминка. Основные позиции рук (1,111,11)
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 11
- Теория «Партерная гимнастика» (бег, махируками,приседания,лодочка,коробочка,тюльпанчик)
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 12
- Теория Разминка.Упражнения для развития пластичности
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 13
- Теория Разминка. Партерная гимнастика (бег, приседания, лодочка, коробочка, тюльпанчик,шпагат)
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 14
- Теория Разминка.Тренаждля развития пластики
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 15
- Теория Разминка. Растяжка (наклоны корпуса вперед, назад, махи ногами, шпагат)
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 16
- Теория Разминка. Понятие рисунок танца: круг, колонна
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 17
- Теория Разминка.Партерная гимнастика
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 18

- Теория Разминка.Партернаягимнастика.Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 19
- Теория Разминка.Пластика
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 20
- Теория Разминка.Рисуноктанца.Понятие рисунок танца линия, диагональ
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 21
- Теория Разминка.Партернаягимнастика.Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 22
- Теория Разминка.Прыжки
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 23
- Теория Разминка.Прыжки
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 24
- Теория Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 25
- Теория Разминка.Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 26
- ТеорияРазминка.Изучение позиций ног
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 27
- Теория Пластика.Разминка.Тренаж для развития пластики
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 28
- Теория Разминка.Партерная гимнастика
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 29
- Теория Разминка.Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 30
- Теория Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 31
- Теория Разминка. Тренаж для развития пластики
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 32
- Теория Разминка.Основные позиции рук
- Практика «Выполнение движений для рук»
- Тема 33
- Теория Разминка.Растяжка
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 34
- Теория Разминка.Тренаж для развития пластики
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 35

- Теория Разминка. Тренаж для пластики
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 36
- Теория Разминка. Тренаж для пластики
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 37
- Теория Пластика
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 38
- Теория Игровой тренинг «Давайте познакомимся»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 39
- Теория Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – У1
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 40
- Теория Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положения рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 41
- Теория Положения головы-прямо, вверх-вниз, «уложить ушко» вправо и влево, повороты вправо и влево, упражнения «тик-так» - «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком)
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 42
- Теория Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 43
- Теория «Пружинка»-легкое приседание. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 44
- Теория «Мячик» - прыжки по У1 позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт «четыре» и «более» прыжков
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 45
- Теория Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 46
- Теория Танцевально-образные движения
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 47
- Теория в каждом положении кисти делают «фонарики» - это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание»- сгибание, и разгибание кистей
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 48
- Теория Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

- Практика «Выполнение движений»
- Тема 49
- Теория «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 50
- Теория Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по У1 позиции, так и по 11 позиции.
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 51
- Теория Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 52
- Теория «Звероритмика» - движения, имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишиями
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 53
- Теория «Кошка села на окошко»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 54
- Теория «Раз, два, три – ну-ка повтори»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 55
- Теория «Змея ползет тропой лесной»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 56
- Теория «Стоит цапля на болоте»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 57
- Теория «Ветер деревце качает»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 58
- Теория «Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 59
- Теория «Этюд, имитирующий действия человека»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 60
- Теория «Жила – была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 61
- Теория «Наша песня хороша (разводим руки в стороны через 1 позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 62
- Теория Основные виды движений
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 63
- Теория Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4

- Практика «Выполнение движений»
- Тема 64
- Теория Шаги с высоким подъёмом колена. Музыкальный размер 2/4
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 65
- Теория Шаги на полу пальцах
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 66
- Теория Шаги на пятках, шаги в комбинации с хлопками
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 67
- Теория Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 68
- Теория Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 69
- Теория Галоп лицом в круг
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 70
- Теория Круг. Понятие пространственных перестроений
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 71
- Теория Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 72
- Теория Рисунки танца. Пространственные перестроения
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 73
- Теория Подкова. Понятие пространственных перестроений
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 74
- Теория Линии. Движения в линиях, смены линиями, движения в линиях вправо и влево, вперед и назад
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 75
- Теория Рисунки танца. Пространственные перестроения
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 76
- Теория Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения на занятиях
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 77
- Теория Азбука музыкального движения
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 78
- Теория Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – У1
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 79

- Теория Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, сверху, справа и слева на уровне головы
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 80
- Теория Положения головы –прямо, вверх-вниз, «уложить ушко» вправо и влево, повороты вправо и влево, упражнения «тик-так» - «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 81
- Теория Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 82
- Теория «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 83
- Теория «Мячик» - прыжки по У1 позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 84
- Теория «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 85
- Теория Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 86
- Теория «Фонарики» - круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 87
- Теория Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 88
- Теория «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 89
- Теория Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются наклоны могут как по У1 позиции, так и по 11 позиции
- Тема 90
- Теория Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 91
- Теория Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 92

- Теория Шаги с высоким подъёмом колена. Музыкальный размер 2/4
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 93
- Теория Шаги на полу пальцах, шаги на пятках. Шаги в комбинации с хлопками.
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 94
- Теория Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 95
- Теория Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 96
- Теория Галоп (лицом в круг)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 97
- Теория Понятие пространственных перестроений. Круг – лицом и спиной, по одному и в парах
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 98
- Теория Перестроения из свободного расположения в круг и обратно
- Практика «Выполнение упражнений»
- Тема 99
- Теория Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 100
- Теория «Воротца»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 101
- Теория «Звездочки». Ходьба по ходу часовой стрелки, и против часовой стрелки.
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 102
- Теория «Шахматный порядок»
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 103
- Теория Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 104
- Теория Комбинации движений на месте.
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 105
- Теория Простые элементы танца («птичка» и «тик-так» головой)
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 106
- Теория 11 комбинация
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 107
- Теория Рисунки танца
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 108

- Теория 111 комбинация
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 109
- Теория Музыкальный размер 2/1
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 110
- Теория 1 комбинация
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 111
- Теория 11 комбинация
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 112
- Теория 111 комбинация
- Практика «Выполнение движений»
- Тема 113
- Теория 1У комбинация
- Практика «Выполнение движений»

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.

