

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – «Детский сад №80»  
МБДОУ "Детский сад №80"

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 22 августа 2024 г.  
протокол № 3

Утверждена:  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №80»



О.Л. Вострикова

приказ № 66-оси от 22.08.2024 г. № 66-оси

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмика для детей дошкольного возраста».  
Возраст учащихся: 4 -7 лет  
Срок реализации: 8 мес.

Автор - составитель:  
педагог доп. образования  
Варова Дарья Сергеевна

г. Барнаул

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБДОУ;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребёнка - «Детский сад №80».

### **Пояснительная записка.**

Ритмика как учебная дисциплина является основой в обучении хореографии, располагая огромным арсеналом технических приемов.

Система обучения ритмики, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией: координации движений, музыкально-ритмической координации.

Ритмика тесно связана с предметами «классический танец», «народный танец» и является подготовительным этапом к усвоению детьми методики исполнения некоторых движений экзерсиса у станка, танцевальных элементов на середине зала.

Изучение ритмики в дополнительном дошкольном образовании начинается с 4 лет.

Программа составлена с учетом последовательного изучения предмета. В зависимости от индивидуальных способностей детей преподаватель может варьировать время изучения и объем материала, изложенного в тематическом плане.

Контроль знаний осуществляется посредством контрольных занятий – практических показов работы. Критерии оценки – степень усвоения материала детьми, осознанность, соответствие знаний и умений имеющимся требованиям. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Обучение детей по программе «Ритмика для детей дошкольного возраста», предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

### **Актуальность:**

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение.

Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве. Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально - ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Предлагаемая Программа ориентирует педагогов на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

Ритмика, партерная гимнастика.

**Вид программы:**

Авторская программа.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** Дети дошкольного возраста (средняя, старшая, подготовительная группы).

**Срок и объем освоения программы:**

8 мес. из них:

- Средняя группа: 64 часа в год;
- Старшая группа: 64 часа в год;
- Подготовительная к школе группа: 64 часа в год;

**Форма обучения:** очная

**организации образовательной деятельности:** три возрастных группы (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет)

**Режим занятий:**

| Предмет                                | Средняя группа                         | Старшая группа                          | Подготовительная группа                        |
|--|--|---|--|
| Ритмика для детей дошкольного возраста | по 1 часу 2 раза в неделю по 20 минут; | по 1 часу 2 раза в неделю, по 25 минут. | по 1 часу 2 раза в неделю, по 30 минут каждое; |

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** Целью программы является формирование у детей начальных навыков хореографии, развитие чувства ритма, приобщение их к музыке.

### Задачи:

#### 1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

#### 3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия. Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

### Ожидаемые результаты:

|       | Средняя группа   | Старшая группа   | Подготовительная группа  |
|-------|--|--|--|
| Знать | Знают назначение отдельных упражнений.   | Знают основные танцевальные позиции рук и ног.                       | Знают назначение упражнений, позиции рук и ног. Знают понятия «темп» и «ритм». |
| Уметь | Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, исполнять комплексы упражнений первого года под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных | Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. | Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.    |

|                | <b>Средняя группа</b>   | <b>Старшая группа</b>  | <b>Подготовительная группа</b>  |
|----------------|---|--|---|
|                | музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.          |  |   |
| <b>Владеть</b> | Могут выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. | Могут пользоваться навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений общеразвивающих и танцевальных упражнений. | Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения |

1.3. Содержание программы  
**«Ритмика для детей дошкольного возраста»**  
**Средняя группа (1 год обучения)**  
**Учебный план**

Таблица 1.3.1

| №<br>п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |          |           | Примечание                |
|----------|---|------------------|----------|-----------|---------------------------|
|          |   | Всего            | Теория   | Практика  |                           |
| 1        | Знакомство с дисциплиной, инструктаж по ТБ                                | 9                | 1        | 8         |                           |
| 2        | Проучивание простых ритмических рисунков                                  | 7                | 1        | 6         |                           |
| 3        | Партерная гимнастика  | 8                | 1        | 7         |                           |
| 4        | «Рисунок танца»   | 6                | 1        | 5         |                           |
| 5        | «Танцуйте ножки»  | 8                | 1        | 7         |                           |
| 6        | «Стретчинг»   | 9                | -        | 9         |                           |
| 7        | Повторение пройденного материала<br>Проучивание комбинаций на координацию | 9                | 1        | 8         | выступления на праздниках |
| 8        | «Весело танцуем!»   | 8                | -        | 8         | открытые занятия          |
|          | <b>Итог</b>   | <b>64</b>        | <b>6</b> | <b>58</b> |                           |

**Содержание учебного плана**

**Средняя группа (4-5 лет)**

**Тема: Знакомство с дисциплиной.**

**Задачи:**

- Знакомство детей с дисциплиной
- усвоение основных правил
- знакомство с простейшими элементами дисциплины

**Содержание:**

02.10.24 Введение. Инструктаж по технике безопасности.

07.10.24 Постановка корпуса.

09.10.24 Положение рук и ног.



- 14.10.24 Проучивание шага с носка.  
16.10.24 Простые акробатические элементы: «корзиночка».  
21.10.24 Простые акробатические элементы: «коробочка».  
23.10.24 Простые акробатические элементы: «лягушка».  
28.10.24 Простые акробатические элементы: «бабочка».  
30.10.24 Работа стоп.

**Тема: Проучивание простых ритмических рисунков.**

**Задачи:**

- Научить детей слушать музыку
- Усвоение детьми простого ритмического рисунка на 4/4
- научить анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой

**Содержание:**

- 06.11.24 Такт, ритмический рисунок.  
11.11.24 Ритмический рисунок на 4/4.  
13.11.24 Творческое задание: изобразить движение животных в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.  
18.11.24 Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).  
20.11.24 Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно).  
25.11.24 Комбинация с хлопками.  
27.11.24 Комбинация с притопами.

**Тема: Партерная гимнастика**

**Задачи:**

- Подготовка опорно-двигательного аппарата к дальнейшему изучению дисциплины
- Развитие данных
- Физическое развитие детей

**Содержание:**

- 02.12.24 Упражнения на укрепление мышц спины: «Лодочка».  
04.12.24 Упражнения на укрепление мышц спины: «кораблик», «кошечка».  
09.12.24 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «часики», «уголок».  
11.12.24 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «коробочка», «корзинка».  
16.12.24 Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер: «лягушка».  
18.12.24 Упражнения на укрепление мышц тазового пояса: бег с высоко поднятыми коленями, ход «гусочком».  
23.12.24 Упражнения на укрепление мышц ног: чередование натяжения и сокращения стоп (игра в волшебников).  
25.12.24 Упражнения на укрепление мышц ног «книжка».  
Ритмическая комбинация в партере.

## **Тема: «Рисунок танца»**

### **Задачи:**

- Знакомство детей с простыми рисунками танца (линия, круг)
- освоение детьми движения по линии танца
- научить детей чувствовать пространство

### **Содержание:**

13.01.25 Изучение простых рисунков танца (линия, круг).

15.01.25 Изучение простых рисунков танца (линия, круг).

20.01.25 Игры на освоение детьми движения по линии танца («новогодние часы», «плышет кораблик по волнам»).

22.01.25 Игры на освоение детьми движения по линии танца («новогодние часы», «плышет кораблик по волнам»).

27.01.25 Игры на освоение детьми движения по линии танца («новогодние часы», «плышет кораблик по волнам»).

29.01.25 Игра «надуваем пузырек». Повторение пройденного материала

## **Тема: «Танцуйте ножки»**

### **Задачи:**

- Усвоение ребенком понятия «рабочей» и «работающей» ноги
- Развитие силы и выворотности ног.

### **Содержание:**

03.02.25 Шаг с носка, на полупальцах.

05.02.25 шаг с согнутым коленом, подставной.

10.02.25 Бег на полупальцах, с согнутыми коленями.

12.02.25 Галоп.

17.02.25 Прыжки на месте.

19.02.25 Прыжки по кругу с продвижением (зайчики).

24.02.25 Подскоки.

26.02.25 Повторение пройденного материала.

## **Тема: «Стретчинг»**

### **Задачи:**

- Улучшить эластичность мышц и связок

### **Содержание:**

03.03.25 Комплекс упражнений, направленный на развитие «растяжки» мышц и связок всего тела.

05.03.25 Повороты, перегибы («пришел в гости чебурашка»).

10.03.25 Прогибы спины («половина коробочки»).

12.03.25 Прогибы спины «коробочка», «корзиночка», «корзиночка»).

17.03.25 Растяжка ног.

19.03.25 Растяжка ног «веселые волшебники».

Растяжка ног «печатаем письмо маме».

24.03.25 Комплекс упражнений, направленный на развитие «растяжки» мышц и связок всего тела.

26.03.24 Повторение пройденного материала.

31.03.24 Комплекс упражнений, направленный на развитие «растяжки» мышц и связок всего тела.

### **Тема: Повторение пройденного материала. Проучивание комбинаций на координацию**

#### **Задачи:**

- Закрепление пройденного материала
- развитие элементарных навыков координации движения
- развитие вестибулярного аппарата

#### **Содержание:**

02.04.25 Упражнения на равновесие («цапля»).

07.04.25 Повторение пройденного материала.

09.04.25 Комбинация с поворотами.

14.04.25 Комбинация с притопами.

16.04.25 Комбинация «мишка косолапый».

21.04.25 Комбинация из танцевального номера.

23.04.25 Комбинация из танцевального номера.

28.04.25 Танцевальные комбинации.

30.04.25 Повторение пройденного материала.

### **Тема: «Весело танцуем!»**

#### **Задачи:**

- подготовить детей к итоговому занятию
- научить самостоятельно исполнять танец

#### **Содержание:**

05.05.25 Танцевальные этюды «Месяц над рекой», «Топ-Топ».

07.05.25 Постановочно-репетиционная работа.

12.05.25 Подготовка к концертной деятельности.

14.05.25 Постановочно-репетиционная работа.

19.05.25 Постановочно-репетиционная работа.

21.05.25 Постановочно-репетиционная работа.

26.05.25 Постановочно-репетиционная работа.

28.05.25 Открытое занятие.

**Учебный план  
Старшая группа.**

Таблица

| № п/п | Название раздела, темы                  | Количество часов |          |           | Примечание                |
|-------|---|------------------|----------|-----------|---------------------------|
|       |   | Всего            | Теория   | Практика  |                           |
| 1     | Знакомство с дисциплиной. Инструктаж ТБ | 9                | 1        | 8         |                           |
| 2     | Проучивание ритмических рисунков        | 7                | 1        | 6         |                           |
| 3     | Партерная гимнастика                    | 8                | 1        | 7         |                           |
| 4     | «Рисунок танца»                         | 6                | 1        | 5         |                           |
| 5     | «Танцуйте ножки»                        | 8                | 1        | 7         |                           |
| 6     | «Стретчинг»                             | 9                | -        | 9         | выступления на праздниках |
| 7     | Знакомство с Классическим танцем.       | 9                | 1        | 8         |                           |
| 8     | «Весело танцуем!»                       | 8                | -        | 8         | открытые занятия          |
| 9     | <b>Итог</b>                             | <b>64</b>        | <b>6</b> | <b>58</b> |                           |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Старшая группа. (5-6 лет)**

**Тема: Знакомство с дисциплиной.**

**Задачи:**

- Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными.
- Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.

**Содержание:**

02.10.24 Введение. Инструктаж по технике безопасности.

07.10.24 Упражнения направленные на закрепление навыков и умений полученных в прошлом году.

09.10.24 Постановка корпуса.

14.10.24 Основные положения рук.

16.10.24 Основные положения ног.

21.10.24 Диагностика физического состояния.

- 23.10.24 Простые акробатические элементы: «корзиночка», «коробочка».  
28.10.24 Простые акробатические элементы: «лягушка», «бабочка».  
30.10.24 Работа стоп.

### **Тема: Проучивание ритмических рисунков.**

#### **Задачи:**

- Закрепление знаний, полученных ранее
- Усвоение детьми ритмических рисунков на 2/4 и 4/4
- научить детей повторять ритм хлопками и притопами.

#### **Содержание:**

06.11.24 Такт, ритмический рисунок.

11.11.24 Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, регистр, ритмический рисунок, строение).

13.11.24 Ритмический рисунок на 2/4. Ритмический игры.

18.11.24 Творческое задание: изобразить движение животных в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.

20.11.24 Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).

25.11.24 Воспроизведение хлопками и притопами простого ритмического рисунка (быстро и медленно).

27.11.24 Комбинация с хлопками и притопами. Музыкальный жанр - полька, марш, вальс (устно определить жанр) - игра: «Марш – полька – вальс».

### **Тема: Партерная гимнастика.**

#### **Задачи:**

- Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению более сложных упражнений
- Развитие данных
- Физическое развитие детей
- Развивать внимание, память, координацию движений

#### **Содержание:**

02.12.24 Упражнения на укрепление мышц спины: «Лодочка».

04.12.24 Упражнения на укрепление мышц спины: «кораблик», «кошечка».

09.12.24 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «часики», «уголок».

11.12.24 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «коробочка», «корзинка».

16.12.24 Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер: «лягушка».

18.12.24 Упражнения на укрепление мышц тазового пояса: бег с высоко поднятыми коленями, ход «гусочком».

23.12.24 Упражнения на укрепление мышц ног: чередование натяжения и сокращения стоп (игра в волшебников).

25.12.24 Упражнения на укрепление мышц ног «книжка».  
Ритмическая комбинация в партере.

**Тема: «Рисунок танца».**

**Задачи:**

- Знакомство детей с рисунками танца («замкнутый круг», «полукруг», колонна»)
- научить детей перестраиваться из одного простого рисунка в другой
- научить детей свободно перемещаться в пространстве

**Содержание:**

13.01.25 Изучение рисунков танца: «замкнутый круг», «полукруг».

15.01.25 Изучение рисунков танца: «колонна».

20.01.25 Игры на освоение детьми свободного передвижения в пространстве («рассыпались бусы», «горошек»).

22.01.25 Перестроение из круга в полукруг.

27.01.25 Перестроение из колонны в два круга.

29.01.25 Перестроение из круга в линию. Повторение пройденного материала.

**Тема: «Танцуйте ножки»**

**Задачи:**

- Закрепление знаний, полученных ранее
- Усвоение детьми понятий «рабочего» и «работающего» бока
- Развитие силы и выворотности ног.

**Содержание:**

03.02.25 Шаг с носка, на полупальцах.

05.02.25 шаг с согнутым коленом, подставной.

10.02.25 Бег на полупальцах, с согнутыми коленями.

12.02.25 Галоп.

17.02.25 Прыжки на месте.

19.02.25 Прыжки по кругу с продвижением (зайчики).

24.02.25 Подскоки.

26.02.25 Повторение пройденного материала.

**Тема: «Стретчинг»**

**Задачи:**

- Развить эластичность мышц и связок

**Содержание:**

03.03.25 Комплекс упражнений, направленный на развитие «растяжки» мышц и связок всего тела.

05.03.25 Повороты, перегибы («пришел в гости чебурашка»).

10.03.25 Прогибы спины («половина коробочки»).

12.03.25 Прогибы спины «коробочка», «корзиночка», «корзиночка»).

17.03.25 Растяжка ног.

19.03.25 Растяжка ног «веселые волшебники».

- 24.03.25 Растяжка ног «печатаем письмо маме».  
26.03.25 Шпагат на правую и левую ногу, «веревочка».  
31.03.25 Повторение пройденного материала.

**Тема: Знакомство с классическим танцем.**

**Задачи:**

- Формирование координации движений
- Развитие мускулатуры рук и ног
- Освоение детьми основных элементов классического танца

**Содержание:**

- 02.04.25 Экзерсис на середине.  
07.04.25 Постановка корпуса (ноги в свободном положении).  
09.04.25 Позии ног (I-я, III-я, VI при относительной выворотности ног).  
14.04.25 Постановка корпуса, позиции ног (I – II – III позиции.)  
16.04.25 releve на полупальцы.  
21.04.25 cote (легкие прыжки).  
23.04.25 Позии рук: подготовительная, I-я.  
28.04.25 Позии рук.  
30.04.25 Повторение пройденного материала.

**Тема: «Весело танцуем!»**

**Задачи:**

- развитие навыков координации движений, усложнение по темпу.
- Подготовить детей к итоговому занятию

**Содержание:**

- 05.05.25 Постановка танцевальных этюдов «Баварская полька», «Марио».  
07.05.25 Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.  
12.05.25 Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.  
14.05.25 Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.  
19.05.25. Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.  
21.05.25 Постановка и отработка контрольного урока.  
26.05.25. Постановка и отработка контрольного урока.  
28.05.25 Итоговое занятие.

**Учебный план**

**Подготовительная группа.**

Таблица

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы              | Количество часов |          |           | Примечание                   |
|----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
|          |  | Всего            | Теория   | Практика  |                              |
| 1        | Вводное,<br>«Волшебное<br>знакомство»  | 9                | 1        | 8         |                              |
| 2        | Проучивание<br>ритмических<br>рисунков | 7                | 1        | 6         |                              |
| 3        | Партерная<br>гимнастика                | 8                | 1        | 7         |                              |
| 4        | «Танцуйте<br>ножки»                    | 6                | 1        | 5         |                              |
| 5        | «Рисунок<br>танца»                     | 8                | 1        | 7         |                              |
| 6        | «Стретчинг»                            | 9                | -        | 9         | выступления на<br>праздниках |
| 7        | «Классический<br>экзерсис».            | 9                | 1        | 8         |                              |
| 8        | «Весело<br>танцуем!»                   | 8                | -        | 8         | открытые занятия             |
|          | <b>Итого</b>                           | <b>64</b>        | <b>6</b> | <b>58</b> |                              |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Подготовительная группа. (6-7 лет)**

**Тема: Вводное, «Волшебное знакомство»**

**Задачи:**

- Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными.
- Закрепить знания и умения полученные ранее

**Содержание:**

02.10.24 Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности.

07.10.24 Беседа о стилях и направлениях.

09.10.24 Диагностика физических данных.

14.10.24 Постановка корпуса.

16.10.24 Основные положения рук.

21.10.24 Основные положения ног.

23.10.24 Простые акробатические элементы: «корзиночка», «коробочка».



28.10.24 Простые акробатические элементы: «лягушка», «бабочка».

30.10.24 Работа стоп.

### **Тема: Проучивание ритмических рисунков.**

#### **Задачи:**

- Усвоение

детьми ритмических рисунков на 4/4, 2/4 и 3/4.

- Умение повторить ритм хлопками, притопываниями

- Умение выделять сильные и слабые доли на слух.

#### **Содержание:**

06.11.24 Такт, ритмический рисунок.

11.11.24 Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, регистр, ритмический рисунок, строение).

13.11.24 Ритмический рисунок на  $\frac{3}{4}$ .

18.11.24 Творческое задание: изобразить движение животных в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.

20.11.24 Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).

25.11.24 Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно).

27.11.24 Комбинация с хлопками и притопами. Ритмические игры. Музыкальный жанр - полька, марш, вальс (устно определить жанр) - игра: «Марш – полька – вальс».

### **Тема: Партерная гимнастика.**

#### **Задачи:**

- Продолжаем развивать данные ребенка

- Усвоение детьми сложных элементов партерной гимнастики

- Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.

#### **Содержание:**

02.12.24 Упражнения на укрепление мышц спины: «Лодочка».

04.12.24 Упражнения на укрепление мышц спины: «кораблик», «кошечка».

09.12.24 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «часики», «уголок».

11.12.24 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «коробочка», «корзинка».

16.12.24 Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер: «лягушка».

18.12.24 Упражнения на укрепление мышц тазового пояса: бег с высоко поднятыми коленями, ход «гусочком».

23.12.24 Упражнения на укрепление мышц ног: чередование натяжения и сокращения стоп (игра в волшебников).

25.12.24 Упражнения на укрепление мышц ног «книжка».

Ритмическая комбинация в партере.

### **Тема: «Танцуйте ножки».**

**Задачи:**

- Ребенок должен знать понятия «рабочей и работающей ноги»
- «рабочего и работающего бока»
- Развитие силы ног.

**Содержание:**

- 13.01.25 Проучивание V, II позиций ног.
- 15.01.25 Проучивание танцевальных шагов.
- 20.01.25 «Шаг польки».
- 22.01.25 «Вальсовый шаг».
- 27.01.25 Прыжки (sote).
- 29.01.25 Бег на полупальцах, с согнутыми коленями. Галоп.

**Тема: «Рисунок танца»****Задачи:**

- Усвоение детьми проученного материала
- Приобретение навыков свободного перемещения в пространстве.
- Приобретение навыка держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

**Содержание:**

- 03.02.25 Движение по линии танца.
- 05.02.25 Рисунок танца «Круг», «замкнутый круг», «полукруг», круг в круге.
- 10.02.25 Сплетенный круг (корзиночка).
- 12.02.25 Положение лицом в круг, лицом из круга.
- 17.02.25 Круг парами.
- 19.02.25 Перестраение из одного вида в другой.
- 24.02.25 Рисунок танца «Колонна», «Линия», «Диагональ».
- 26.02.25 Повторение пройденного материала.

**Тема: «Стретчинг»****Задачи:**

- Развитие эластичности мышц и связок
- Подготовка ребенка к исполнению более сложных танцевальных элементов.

**Содержание:**

- 03.03.25 Комплекс упражнений, направленный на развитие «растяжки» мышц и связок всего тела.
- 05.03.25 Повороты, перегибы («пришел в гости чебурашка»).
- 10.03.25 Прогибы спины («половина коробочки»).
- 12.03.25 Прогибы спины «коробочка», «корзиночка», «корзиночка»).
- 17.03.25 Растяжка ног.
- 19.03.25 Растяжка ног «веселые волшебники».
- 24.03.25 Растяжка ног «печатаем письмо маме».
- 26.03.25 Шпагат на правую и левую ногу, «веревочка», «мостик».
- 31.03.25 Повторение пройденного материала

**Тема: «Классический экзерсис».**

**Задачи:**

- Усвоение пройденного материала
- Развитие силы ног
- Постановка корпуса
- Продолжение развития навыков координации движений.

**Содержание:**

- 02.04.25 Экзерсис на середине: постановка корпуса (ноги в свободном положении).
- 07.04.25 Понятия рабочая нога и опорная нога, позиции ног (I-я, II-я, III-я, vI при относительной выворотности ног).
- 09.04.25 Постановка корпуса, позиции ног I – II – III, releve на полупальцы.
- 14.04.25 cote (легкие прыжки).
- 16.04.25 Перегиб корпуса вперед и в сторону.
- 21.04.25 Позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я.
- 23.04.25 Перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма).
- 28.04.25 Повороты головы на 1/2; 1/4.
- 30.04.25 Повторение пройденного материала.

**Тема: «Весело танцуем!»****Задачи:**

- Развитие устойчивости и силы ног
- Развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе и увеличение объема танцевальных комбинаций
- Подготовка детей к итоговому занятию

**Содержание:**

- 05.05.25 Постановка танцевальных этюдов «Цветочная поэма», «Рок-н-ролл».
- 07.05.25 Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.
- 12.05.25 Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.
- 14.05.25 Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.
- 19.05.25. Репетиционная работа с целью наилучшего усвоения пройденного материала.
- 21.05.25 Постановка и отработка контрольного урока.
- 26.05.25 Постановка и отработка контрольного урока.
- 28.05.25 Итоговое занятие.

**2.Комплекс организационно - педагогических условий**

## 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| Количество учебных недель               | 32                               |
| Количество учебных дней                 | 64                               |
| Продолжительность каникул               | с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г. |
| Даты начала и окончания учебного года   | с 02.10.2024 по 28.05.2025 г.    |
| Сроки промежуточной аттестации          | Выступления на праздниках        |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | Открытые занятия                 |

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

| Аспекты                             | Характеристика (заполнить)  |
|-------------------------------------|---|
| Материально-техническое обеспечение | - Музыкальный зал с ковровым покрытием<br>- Музыкальный центр         |
| Информационное обеспечение          | - аудио<br>- видео<br>- фото<br>- интернет источники                  |
| Кадровое обеспечение                | Педагог-хореограф, образование высшее, АГИКИ 2004-2009г., стаж 15 лет |

## 2.3. Формы аттестации

### Формами аттестации являются:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- выступления на концертах, конкурсах.
- контрольное открытое занятие для родителей.

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

| Показатели качества реализации ДООП | Методики  |
|-------------------------------------|---|
| Оценка уровня знаний                | «Современные методы контроля результативности учебной деятельности обучающихся в изучении хореографических дисциплин», А.В.Палилей, В.Н. Рожков |

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод.** Выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения

### Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Открытое занятие
- Концерт
- Мастер-класс
- Семинар
- Тренинг

### Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Здоровье сберегающая технология

## 2.6. Список литературы

1. Алиев М. Формирование правильной осанки// Дошкольное воспитание, 1993, №2. – с. 17-21.
2. Ахмедова Э.И. Формирование сюжетно-ролевой игры у детей подготовительной группы в условиях детского сада// Перемены, 2002. №4. – с. 68-73.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.- М: Рольф, 2001.- 272 с.
4. Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду. Новые подходы, методические рекомендации// Дошкольное воспитание, 2004. - №1. – с. 46-51.
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», С-Петербург, 2000;
6. Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания, обучения и развития в детском саду// Дошкольное воспитание, 2003. - №1. – с. 12-19, №2 – с. 2-12.
7. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста в 2-х ч. Ч. 1: Учебно-методическое пособие (Воспитание и дополнительное образование детей. Б-ка музыкального руководителя). – М: Владос, 2001.- 112с. Ч.2 – 104с.
8. Поддьяков А. Развитие комбинаторных способностей. Важнейшее условие развития логического и творческого мышления// Дошкольное воспитание, 2001. - №10. – с. 90-96.