

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ №5 «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г.ТОСНО»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МБДОУ №5 г.Тосно
Протокол № 1 от 31.08.2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ № 5 г. Тосно

Н.В.Духина

Приказ № 33 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«РИТМИКА»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

музыкальный руководитель

М.В. Феньшина

2023 г.

Основные характеристики образовательной программы.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной направленности «Ритмика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

- Локальных актов образовательной организации

Актуальность программы.

Ритмика и хореография относятся к активным развивающим формам обучения. В дошкольных учреждениях эти виды деятельности особенно популярны. В педагогическом плане они весьма эффективны, поскольку способствуют психической и соматической релаксации детей дошкольного возраста, актуализации их жизненной энергии и присущей ребенку потребности в творчестве. Музыкально-ритмические занятия помогают творчески реализовать потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста, позволяют развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулируют память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» определен в качестве принципа государственной политики гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности. Практический гуманизм предусматривает обеспечение комплекса условий для развития каждого человека как высшей самостоятельной ценности, как индивидуальности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями дошкольного образования, по запросам родителей детей, посещающих МБДОУ № 5 г. Тосно. Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 5-7 лет в мир хореографии в соответствии с медицинскими показаниями, развить универсальные учебные действия соответствующие возрасту детей.

Новизна программы:

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Ритмика» заключается в том, что ребенку дошкольного возраста сложно выразить свои впечатления и ощущения через движение. Он еще недостаточно владеет своим телом, движения не скоординированные. Программа стартового уровня «Ритмика» позволяет ребенку приобщиться к хореографическому искусству через игровые технологии и дает толчок ребенку к творческому самовыражению.

Уровень усвоения программы - стартовый

Форма организации – групповая (10-15 обучающихся)

Форма обучения – очная

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 5-7 лет (1 год обучения: дети 5-6 лет; 2-ой год обучения: дети 6-7 лет). Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная образовательная программа: 5-7 лет. за

Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Ритмика» - реализуется в течении двух лет.

Объем и срок реализации программы –

№	Наименование	Продолжительность занятия (мин.)	Количество в неделю (ч.)	Количество в год (ч.)
1	Старшая группа	25	2	68
2	Подготовительная группа	30	2	68

Объем нагрузки в неделю для детей старшего дошкольного возраста – 50 минут, подготовительного – 60 минут

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

2. Цели и задачи образовательной программы

Цель: всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи образовательной программы:

1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

По итогам реализации образовательной программы художественной направленности «Ритмика» ожидаются следующие результаты.

1 год обучения (5-6л.). По окончании первого года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими

упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

2 год обучения (6-7). После второго года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

В ходе реализации программы «Ритмика» предполагается освоение и перевод на базовый уровень не менее 75% детей.

Содержание образовательной программы.

1. Учебный – тематический план.

I. Вводный раздел в соответствии с учебным планом. (1 час)

Первый год обучения.					
№	Тема	теория	практика	всего	Форма промежуточная аттестация
I.	Вводный раздел.				
1.	Вводное занятие. Ритмика и мы. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	0.5	0.5	1	Собеседование
II.	Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.				
1.	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	2	4	6	Педагогическое наблюдение
2.	Марш, движение под маршевую музыку.	5	12	17	
3.	Набор танцевальных элементов.	5	14	19	
4.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	5	13	18	
5.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	2	4	6	
6.	Итоговое занятие	0	1	1	Исполнение танца
		19	48	67	
	Всего часов:	19.5	48.5	68	

Тема № 1. Вводное занятие. Ритмика и мы. - 1 час.

Теория - 0.3 ч.: Беседа на тему роль ритмики в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке и в ДДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Практика - 0.7 ч.: Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

II. Раздел: Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку. (67 часа)

Тема №1. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов. - 6 часов

Теория - 2 ч.: Наглядный показ упражнения, корректировка.

Практика - 4 ч.: Разминки: «Руки на пояс», «Делай так» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Буратино», «Незнайка» на развитие мышц и суставов рук и ног «Цветочек», «Куклы» упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

Тема №2. Марш, движение под маршевую музыку. - 17 часов

Теория - 5 ч.: Беседа на тему марш, виды марша. Прослушивание музыкального материала, понятие ритма марша. Наглядный показ движения.

Практика - 12 ч.: Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

Тема №3. Набор танцевальных элементов. - 19 часов

Теория - 5 ч.: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика - 14 ч.: Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с притопом, прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону), бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты на месте, обход вокруг себя.

Тема №4. Упражнение на ориентирование в пространстве. - 18 часов

Теория - 5 ч.: Объяснение построения танцевального рисунка, корректировка.

Практика - 13 ч.: Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг. Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке. Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

Тема №9. Итоговое занятие. - 1 часа

Практика - 1ч.: Подготовка к мероприятию. Открытое занятие для родителей.

Второй год обучения.					
№	Тема	Теория	Практика	Всего	Промежуточная аттестация
I.	Вводный раздел.				
1.	Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ТБ	0.3	0.7	1	Собеседование
II.	Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.				
1.	Ритмика - родная сестра спорта.	2	3	5	Педагогическое наблюдение
2.	Построения и перестроения.	2	5	7	
3.	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	5	10	15	
4.	Набор танцевальных элементов.	5	10	15	
5.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	3	9	12	
6.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	3	9	12	
7.	Итоговое занятие.	0	1	1	Исполнение танца
		20	47	67	
	Всего часов:	20,3	47,7	68	

Вводный раздел. Вводный раздел. (1 час)

Тема №1. Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ. - 1 час

Теория – 0.3 ч.: Беседа на тему роль ритма в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке и в ДДТ. Инструктаж по технике безопасности

Практика – 0.7 ч.: Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

I. Раздел: Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку. (67 часов)

Тема № 1. Ритмика - родная сестра спорта. - 5 часа

Теория – 2 ч.: Беседа на тему «Ритмика и здоровый образ жизни!»

Практика - 3 ч.: Музыкальные эстафеты, танец с препятствием, упражнения со спортивным инвентарем.

Тема № 2. Построения и перестроения. - 7 часов

Теория – 2 ч.: Изучение схем построений и перестроений.
Прослушивание вариантов маршевой музыки.

Практика - 5ч.: Расстановка детей в шахматном порядке в классе.
Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух колонн перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, три, четыре; ходьба по залу противходом; по диагонали, концентрическими кругами. Перестроения по два, по три, по четыре. Игры с элементами строя.

Тема №3. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов. - 15 часов

Теория – 5 ч.: Наглядный показ упражнения, корректировка.

Практика - 10 ч. Разминки: «Золотой ключик», «Изобретатель» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Зоопарк», «В мире сказок» на развитие мышц и суставов рук и ног «Путешествие», «Мы и природа» упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника. «Ладошки», «Пальчики» упражнения для разработки мышц кистей.

Тема № 4 Набор танцевальных элементов. - 15 часов

Теория - 5 ч.: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика - 10 ч.: Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с притопом, прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону), бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты на месте, обход вокруг себя.

Тема №5. Упражнения и игры, активизирующие внимание. – 12 часа

Теория – 3 ч.: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры.

Практика – 9 ч.: Различные эстафеты. «Ищи», «Тихие ворота», «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши», «Фото-обложка».

Тема № 6. Упражнение на ориентирование в пространстве. - 12 часов

Теория - 3 ч.: Объяснение построения танцевального рисунка, корректировка.

Практика - 9 ч.: Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг. Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке. Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

Тема № 7. Итоговое занятие. - 1 часа

Практика – 1 ч. Подготовка к мероприятию. Открытое занятие для родителей.

2. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы	
	Возрастная группа 5-6 лет	Возрастная группа 6-7 лет
Начало учебного года	02.10.2023 г.	01.10.2024 г.
График каникул	25.12.2023г.-07.01.2024г.	30.12.2024г.- 10.01.2025г.
Окончание учебного года	25.05.2024г.	25.05.2025г.
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	34 недели	34 недели
1 полугодие	15 недель	15 недель
2 полугодие	17 недель	17 недель
Объем недельной образовательной нагрузки (занятия)	2	2
Регламентирование образовательного процесса, половина дня	2-ая половина дня	2-ая половина дня
Сроки проведения мониторинга	02.10.2023г.- 06.10.2023г. 18.12.2023г – 22.12.2023г. 20.05.2024г.-24.05.2024г.	01.10.2024г.-04.10.2024г. 23.12.2024г.-27.12.2024г. 19.05.2025г.-23.05.2025г.
Праздничные дни	06.11.2023г., 23.02.2024г., 08.03.2024г., 01.05.2024г., 09- 10.05.2024г.	01.11.2024г., 24.02.2025г., 10.03.2025г., 01.05.2025г., 09.05.2025г.

Условия реализации образовательной программы.

1. Материально-технические условия

Место проведения : музыкальный зал, соответствующий требованиям: СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей дошкольного возраста), Госпожнадзора.

Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний. Во время занятий широко применяются игровые методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей в области художественно-эстетического развития.

Также необходимым условие успешной реализации программных задач является создание ситуации успеха для каждого ребенка, создание доброжелательной, творческой атмосферы на занятии.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Проектор, экран	Д
Ноутбук	Д
Аудиозаписи музыкальные	Д
Учебные презентации, фильмы	Д
Учебно-практическое оборудование и инвентарь	
Ленты	К
Гимнастические палки	К

2. Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение	Беседа	Наглядный, словесный	Видеодиски с фрагментами танцев разного характера, проектор, экран; музыкальный центр, аудиодиски.	Текущий контроль
2	Ее величество – музыка	Беседа; Игровые практические	Наглядный, словесный	Видеодиски с фрагментами танцев разного характера, проектор, экран; музыкальный центр, аудиодиски. Иллюстрации танцев	Текущий контроль

3	Играя, танцуем	Практические	Словесный, наглядный, игровой, аналогий	Музыкальный центр, аудиодиски	Текущий контроль
4	Игровой стретчинг	Практические	Словесный, наглядный, игровой	Музыкальный центр, аудиодиски	Текущий контроль
5	Азбука танца	Практические	Словесный, наглядный, игровой	Музыкальный центр, аудиодиски	Текущий контроль
6	Танцевальная мозаика	Практические. Концерт	Словесный, наглядный, игровой	Музыкальный центр, аудиодиски	Текущий контроль
7	Итоги года	Практические. Концерт	Наглядный, игровой	Музыкальный центр, аудиодиски	Промежуточный контроль

3. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) ([Часть 1](#) статьи 46 Федерального закона N 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 24, ст. 3739), и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (Профессиональный [стандарт](#) "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года.)

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным [законом](#) об образовании [Часть 5](#) статьи 46 Федерального закона N 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 24, ст. 3739), привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями ([Часть 4](#) статьи 46 Федерального закона N 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 24, ст. 3739).

Система оценки результатов освоения программы.

Диагностические материалы:

- Диагностика развития музыкально-ритмических движений

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие творческих способностей, учащихся с помощью хореографии»;

-методические рекомендации по использованию арт-педагогических техник и приемов.

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры и наблюдений.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. По программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Ритмика»;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

уровней.
Формы промежуточной аттестации- собеседование, наблюдение, исполнение танца.

2. При проведении **промежуточной аттестации** являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;
- протоколы по итогам конкурсов танцевального творчества учащихся на уровне учреждения;

3. **Итоговым контролем** являются:

- творческие работы (танцы), созданные учащимися за время освоения образовательной программы;

Контроль образовательных результатов обучающихся проводится трижды в течение учебного года (октябрь, декабрь, май) в ходе проведения промежуточной аттестации по итогам освоения образовательной программы. Определение результативности освоения программы соответствует 3 критериям:

Высокий уровень – технически качественное и осмысленное исполнение танца.

Средний уровень – отражает грамотное исполнение танца с небольшими недочетами как в техническом плане, так и в художественном.

Низкий уровень – исполнение с большим количеством недочетов, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство–ПРЕСС»2012
2. Е.И. Елисеева, Ю.И. Радионова «Ритмика в детском саду» УП «Перспектива» г. Москва 2012 год
3. И.А. Виннер «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Просвещение Москва 2012
4. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» Москва Просвещение 2014г.
5. Е.В. Горшкова «От жеста к танцу» Гном и Д Москва 2015г.
6. Н.Рымчук «150 лучших развивающих игр» Академия Развития Москва 201

Приложение 1

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка по программе А.И. Бурениной «Ритмика»

№ п\п	Ф. И. ребенка	Музыкальность		Эмоциональная сфера		Проявление характерологических особенностей ребенка		Творческое проявление		Внимание		Память		Подвижность нервных процессов		Пластичность гибкость		Координация движений	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ