

Администрация Печенгского муниципального округа Мурманской области  
Отдел образования

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества № 1»  
(МБУ ДО ДДТ № 1)

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО ДДТ № 1  
«22» 03 2023 г  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДДТ № 1  
Е.Н. Чернушевич  
приказ № 37 от 22 03 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«РитМiх»**

Возраст учащихся – 5-6 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель: Коваленко И.П.,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
МБУ ДО ДДТ № 1

пгт. Никель  
2023

## I. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленными письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28);
- Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2);
- «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ № 1».

Актуальность программы.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена на основе программы, рекомендованной Минобрнауки РФ: Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе», СПб: Детство-пресс, 2003. В содержание настоящей программы включены адаптированные движения для изучения балетного танца, что позволяет осуществить хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению балетным танцам.

Педагогическая целесообразность программы.

Обучение по программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Цель программы** – познакомить с основными элементами хореографии и танцевально-ритмической гимнастики.

### **Задачи.**

#### *Обучающие:*

- знакомство с предметом начальная хореография;
- формирование начальных навыков правильного и выразительного движения;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм;
- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

#### *Развивающие:*

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве.

#### *Воспитательные:*

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание умения эмоционального выражения движений.

Адресат программы – дети 5-6 лет.

Срок освоения программы – 9 месяцев/ 1 учебный год.

Объем программы 72 часа.

Форма обучения по программе – очная.

Условия реализации программы.

На обучение по программе принимаются все желающие, из числа которых формируются группы по 8-10 человек.

На обучение по программе принимаются все желающие без предварительного отбора.

*Формы организации обучения* – групповые занятия.

*Режим занятий.*

2 академических часа в неделю, 2 раза по 1 академическому часу.

Режим занятий соответствует Санитарным правилам СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2).

**Ожидаемые результаты.**

**Предметные результаты.**

*Знают:*

- правила исполнения изучаемых движений;
- терминологию изученных движений;
- основные танцевальные позиции рук и ног.

*Умеют:*

- исполнять изученные танцы и движения в соответствии с методическими правилами;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, двигательные задания по креативной гимнастике.

## Метапредметные результаты.

### Регулятивные УУД:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий (совместно с педагогом);
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения (совместно с педагогом).

### Познавательные УУД:

- различать изученные виды хореографического искусства;
- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в танцевальном творчестве;
- развивать художественный вкус как способность чувствовать и воспринимать многообразие видов и жанров искусства;
- развивать фантазию, воображения, художественную интуицию, память.

### Коммуникативные УУД:

- сотрудничать, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества.

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- нахождение общего языка и общих интересов.

## Система контроля результативности обучения.

*Способы проверки ожидаемых результатов* – педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов выполнения упражнений, контрольных заданий.

*Формы подведения итогов реализации программы* – итоговое занятие, открытое занятие.

## II. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Креативная гимнастика (вводное занятие)	1	0,5	0,5	Беседа, игра
2	Игрогимнастика	20	4	16	Игра, опрос
3	Игротанцы	18	-	18	Игровое задание
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	24	4	20	Опрос, контрольное задание(игра)
5	Музыкально-подвижные игры	8	-	8	Игра
6	Игра-путешествие (итоговое занятие)	1	-	1	Игра, опрос
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>8,5</b>	<b>63,5</b>	

### Ш. Содержание программы

#### 1. Креативная гимнастика (вводное занятие) – 1 час.

Музыкально-творческие игры «Ай, да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

#### 2. Игрогимнастика – 20 часов.

**2.1 Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

**2.2 Общеразвивающие упражнения.** Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4 Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекуты в ней вперед – назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

#### 3. Игротанцы – 18 часов.

**3.1 Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая. Третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы. Стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2 Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3 Ритмические и балльные танцы.** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия» и др. (на выбор).

#### 4. Танцевально-ритмическая гимнастика – 24 часа.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками» и др. (на выбор).

#### 5. Музыкально-подвижные игры – 8 часов.

Музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений. «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты» и др. (на выбор).

#### **6. Игра-путешествие (итоговое занятие) – 1 час.**

«Лесные приключения», «Времена года», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс» и др. (на выбор).

### **IV. Методическое обеспечение программы**

Методические рекомендации по организации обучения.

**Раздел «Креативная гимнастика»** предусматривает работу педагога по стартовой диагностике ЗУН в ходе выполнения детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

**В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

**Раздел «Игра-путешествие»** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой итоговой диагностики знаний, умений и навыков, приобретенных в ходе обучения по программе.

Все разделы программы «Са-Фи-Дансе» объединяет игровой метод проведения занятий. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игоритмикой, игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Дети 4-5 лет ещё не знают, как воспринимать музыку, как увязать с ней свои движения, отличающиеся резкостью, порывистостью, плохой скоординированностью. В этом возрасте ребенок реагирует на все очень живо, жаждет новой информации и схватывает ее на лету. Полученные ими впечатления, в том числе и музыкальные, остаются в памяти и становятся основой восприятия и познания окружающего мира.

К 5 годам походка детей становится более уверенной, поступь более твердой, движения более осознанными. Поэтому на занятиях это дает возможность усложнять предлагаемые упражнения и приучать детей к самостоятельному выполнению задания.

К 6-7 годам дети почти полностью могут управлять своим телом и способны координировать движения. Чтобы заинтересовать их занятиями ритмикой, необходимо подбирать более сложные движения и построения, рассчитанные на более быструю смену ориентиров.

При планировании и проведении занятий наряду с возрастными особенностями следует учитывать индивидуальные особенности ребенка. Каждый ребенок выражает себя по-своему, в нем уже заложены определенные способности или, наоборот, налицо их отсутствие. Если у ребенка возникают трудности при выполнении задания, то не следует фиксировать на этом внимание. Занятия ритмикой призваны привить любому ребенку интерес к движению под музыку. Поддержать этот интерес можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения. Разглядеть в каждом ребенке его природные данные, подобрать свой ключик – задача педагога на каждом занятии.

### **Схема занятия.**

#### **1. Разминка.**

Проводится на каждом занятии под современную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти, внимания, разогрев мышц и суставов.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: руки, шея, плечи, корпус, колени, стопа. Количество каждого вида упражнений 4-8; на 4, 16 счета. Общая продолжительность – 10 минут.

#### **2. Основная часть.**

Разучивание новых упражнений, игр, танцы, ходьба, бег, поскоки – 12 мин.

Основные принципы освоения программы:

- «от простого к сложному»
- «от медленного к быстрому»
- «посмотри и повтори»
- «вместе с педагогом»

Закрепление ранее пройденного.

#### **3. Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию (расслабление). Развивающие игры – 3 минуты.

Дидактическое обеспечение.

1. Комплекс строевых упражнений.
2. Комплекс упражнений на согласование движений с музыкой.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (стоя, лежа, сидя).
4. Комплекс упражнений на растягивание (стоя, лежа, сидя).
5. Комплекс прыжковых упражнений общеразвивающего и танцевального характера.
6. Комплекс упражнений для развития чувства ритма под чтение стихов.
7. Комплекс упражнений на повторение движений (растений, животных и т.д.).
8. Комплекс пластических этюдов под чтение стихов, на перевоплощение.
9. Импровизационные упражнения.
10. Комплекс упражнений на расслабление и восстановление дыхания (стоя, лежа, сидя).
11. Комплекс упражнений нетрадиционных видов гимнастики (стретчинг, калланетика, шейпинг-система).

Формы занятий, планируемых по разделам УП.

1. Креативная гимнастика (вводное занятие) – занятие-фантазия.
2. Игрогимнастика – занятие-игра.
3. Игротанцы – занятие-игра.
4. Танцевально-ритмическая гимнастика – занятие-путешествие, практическое занятие.

5. Музыкально-подвижные игры – занятие-игра.
6. Игра-путешествие (итоговое занятие) – занятие-путешествие.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- наглядный,
- словесный,
- практический,
- игровой.

Формы подведения итогов по разделам УП.

1. Креативная гимнастика (вводное занятие) – игра-опрос.
2. Игrogимнастика – контрольно-игровые задания, опрос.
3. Игротанцы – контрольно-игровые задания, опрос.
4. Танцевально-ритмическая гимнастика – контрольно-игровые задания, опрос.
5. Музыкально-подвижные игры – контрольно-игровые задания, опрос.
6. Игра-путешествие (итоговое занятие) – открытое занятие для родителей.

Техническое оснащение.

- просторный зал, оснащенный зеркалами, техническими средствами – ноутбук, телевизор, DVD-проигрыватель);
- раздевалки: для мальчиков и девочек;
- шкафы для хранения, необходимого реквизита для занятий, методической литературы и др.
- компакт диски для записи фонограммы и танцевальных номеров;
- репетиционная форма (лично):
- для мальчиков: рубашка, танцевальные брюки, чешки (балетки),
- для девочек: юбки, топы, чешки (балетки).

За счёт средств родителей приобретается репетиционная форма.

## V. Литература

***Литература для педагога:***

1. Беляков Е. 365 развивающих игр. – М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. Бенина С.И. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
3. Бенина С.И. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Ритмика. Методическое пособие. – М., 1999.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб: Детство-пресс, 2003.
6. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие. – СПб: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2016. – 128 с.
7. Козлов Н.И. Простое правильное детство: книга для умных и счастливых родителей. – М.: Издательство «Э», 2016. – 400 с.
8. Шарова Н. Детский танец. – М.: Лань, Планета музыки, 2011.

***Литература для учащихся и родителей:***

1. Александрова Н. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времён. – СПб.: Издательство «ВНУ», 2018.
2. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. – М.: «Физкультура и спорт», 2005.
3. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Цветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
4. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону, 2007.
5. Бурмистрова И. Школа танцев для юных. – М.: ЭКСМО, СПб.: Терция, 2003.
6. Козлов Н.И. Простое правильное детство: книга для умных и счастливых родителей. – М.: Издательство «Э», 2016. – 400 с.



7. Литвинов Е.М. Как стать сильным и выносливым. – М., «Просвещение», 2000.
8. Ожич Е. История танцев. – СПб.: Издательство «Качели», 2017.
9. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. – Минск: «Полымя», 1988.
10. Смит Люси. Танцы – начальный курс. – М.: АСТ, Астрель, 2001.
11. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
12. Титова М., Сироткина И. Зачем люди танцуют. – М.: ООО «Ад Маргинем Пресс», 2022.
13. Чикин С.Я. Физическое совершенство человека. – М.: «Медицина» 2002.
14. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

#### **VI. Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов по программе</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	В соответствии с расписанием занятий	В соответствии с расписанием занятий	36	72	2 академических часа в неделю, 2 раза по 1 академическому часу

**Оценочные материалы  
для определения уровня теоретической и практической подготовки учащихся  
по ДООП «РитМіх»**

*Коваленко И.П.,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ДДТ № 1*

Оценивание результатов уровня теоретической и практической подготовки учащихся проводится в форме игровых заданий и музыкально-подвижных игр.

**Задание 1:**

**Игра «Хлопушки», «Комарики»**

- Руки по очереди ставятся на пояс, плечи, вверх, 2- хлопок то же самое вниз, хлоп-ки за спиной.
- Хлопки в различных ритмах.

**Задание 2:**

**Игра «Солдатики»**

- По команде самостоятельное построение в колонну, шеренгу.
- Движение в колонне.

**Задание 3:**

**Игра «Шахматы», «Часы»**

- По команде самостоятельное движение вправо, влево, вперёд, назад.
- Движение по залу: по часовой стрелке против часовой стрелки (линии танца).  
Определение центра зала.

**Задание 4:**

**«Мы гуляли в лесу» (имитация шагов животных)**

- Марш по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей (в выделении 1-ой сильной доли головой, хлопком).
- Ходьба на полупальцах, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, завороты бедра при ходьбе («винт»).
- Бодрый шаг: руки с плечом, вверх, к плечам, вниз.
- Руки по очереди вверх, вниз.

**Задание 5:**

**Игра «Мячики», «Попрыгунчики»**

- Подскоки.
- Галоп.
- Прыжки на двух ногах.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки со сменой ног.
- Прыжки «зайчики» (трамплинные прыжки по 6 п.).
- По три прыжка на «четыре» - пауза» в комбинации на месте, вперед, назад, в повороте вокруг себя.

**Задание 6:**

**Игра «Мы спортсмены»** (имитация различных видов спорта)

- Лыжи.
- Слалом.
- Коньки.
- Бокс.
- Баскетбол.
- Велосипед.
- Плавание.