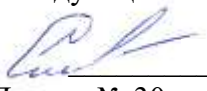


**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 г. Михайловск
(МКДОУ детский сад № 63)**

623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск, ул. Орджоникидзе, 182-а
тел.(343-98) 27-163 эл.адрес: mbdou-ds63@mail.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 03.07.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с №63

 Г.Б. Симонова
Приказ № 30-од от 03.07.2026г



**Программа дополнительного образования по
физическому развитию
кружка « Ритмика и танец»**

Срок реализации: 2 года.

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Халикова З.Н

Г. Михайловск

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план по годам обучения	11
Цель и задачи 1-го года обучения	
Учебно-тематический план 1-го года обучения	12
Содержание программы 1-го года обучения	13
Требования к уровню подготовки обучающихся 1-го года обучения	15
Цель и задачи 2-го года обучения	
Учебно-тематический план 2-го года обучения	16
Содержание программы 2-го года обучения	17
Методическое обеспечение	24
Материально-техническое обеспечение программы	25
Нормативно-правовое обеспечение	25
Список литературы	26
Аннотация	38

Пояснительная записка

В современном обществе проблемы здоровья становятся все острее и острее, несмотря на стремительное развитие науки и медицины. Причин этому множество. Главное не столько знать о них, сколько попытаться устранить или минимизировать их влияние.

Первое, с чем мы сталкиваемся – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени. Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов.

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Данс» позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей.

Актуальность обозначенной проблемы, в необходимости физического развития, а также укрепления здоровья, подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и « Федерально образовательная программа» (от 25.11 2022г. № 1028)

В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направленно на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Для реализации задач физического воспитания необходимо соблюдать условия, которые отвечают требованиям СП 2.42.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В Федеральной образовательной программе (далее ФОП ДО), указана значимость физического развития детей, укрепление их здоровья. В образовательную область «Физическое развитие» по ФОП ДО, включается приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

Во ФОП ДО прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры:

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о ЗОЖ.
- Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФОП ДО, являются общими для всего образовательного пространства в Российской Федерации.

Направленность программы – художественная. Содержание способствует развитию художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к искусству танца, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира хореографии, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Вид программы – модифицированная.

За основу выбраны программы:

- программа «Ритмика и танец» Овчиникова Е.В.
- программа «Са-Фи-Данс» Кадочникова А.В.

Из данных программ взяты главные разделы: танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, основы классического, народного и современного танца, а также постановочная деятельность.

Новизна данной программы заключается в интеграции таких направлений, как ритмика, музыка, пластика, сценическое движение. Содержание тем адаптировано для дошкольного возраста.

Актуальность данной общеобразовательной программы носит интегрированный характер, выполняя главную задачу предмета – освоение обучающимися практических умений. Старший дошкольный возраст является благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, гибкости, функции равновесия. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% от условий внешней среды, т. е, экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью обучающихся использовать и совершенствовать полученные знания и навыки по программе «Ритмика и танец» во время концертной деятельности студии театра моды.

Цель программы: развитие ловкости и координационных способностей, двигательного спектра и танцевального творчества детей старшего дошкольного возраста посредством ритмики.

Задачи:

Образовательные: помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью: формировать умения связывать танцевальные движения с ритмом музыки; формировать умения согласовывать движения с текстом и музыкой; систематизировать умения менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки; формировать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

Развивающие: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки); развивать умение ориентироваться в пространстве

Воспитательные: воспитывать доброжелательное отношение к танцам, музыке; воспитывать эстетические качества детей

Игровые: развитие творческого самовыражения; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности в движениях

Оздоровительные: способствовать профилактике плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Отличительные особенности программы «Ритмика и танец» выявляются в организации практических занятий с воспитанниками, где акцент ставится на результат творческой деятельности в процессе создания концертных номеров.

Количество детей в группе: 10 – 12 человек.

Срок реализации программы – 2 года.

Календарный учебный график учреждения

Комплектование учебных групп	Допустимо до 30.09	До 09.09
Начало учебного года	Не позднее 01.10	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	36 учебных недель
Конец учебного года	24.05	24.05
Летние каникулы	25.05-09.09	25.05-09.09

Календарный учебный график по предмету

Год обучения	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1-ый	3	5	4	5	3	4	4	5	3
2-ой	3	5	4	5	3	4	4	5	3

Считают благоприятным временем развития координационных способностей возраст от 5 до 7 лет. На шестом году жизни ребёнок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой.

При подборе упражнений, а далее занятий необходимо учитывать возрастные нагрузки.

Возрастные нагрузки.

5-6 лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится

взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений. Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

6 – 7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений. Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Таким образом, современная ритмическая гимнастика - это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Правильное построение комплексов ритмической гимнастики для детей разного возраста позволяет всесторонне воздействовать на детский организм. В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходит изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Режим, учебная нагрузка и предполагаемое количество обучающихся:

Первый год обучения – занятия проводятся по группам (10-12 человек) один раз в неделю по 1 часу (в год – 36 часов).

Второй год обучения – занятия проводятся по группам (10-12 человек) один раз в неделю по 1 часу (в год – 36 часов).

Форма организации обучения – групповая (учебное занятие с преобладанием фронтальной работы).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта;
- только сформированные координационные способности — необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями;
- координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет;

знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, музыки, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры на этапе завершения обучения по программе «Ритмика и танец»:

- овладение умениями правильно выполнять простейшие танцевально-ритмические упражнения;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха.

Педагогическая диагностика знаний и умений обучающихся

В период реализации дополнительной общеобразовательной программы «Ритмика и танец» проводится диагностика уровня освоения содержания учебного материала обучающимися.

Критерии диагностики

В ходе диагностики у обучающихся отслеживаются следующие побуждения, знания, представления, умения:

1. **Овладение теоретическими навыками:** различать понятия «ритмика» и «танец», а также знать начальную терминологию хореографического искусства (линия, круг, диагональ, поклон-приветствие, галоп, подскоки, прыжки и т.д.).
2. **Танцевально-ритмические движения:**
 - умение ритмично двигаться под музыку;
 - умение передавать через движения характер музыки, её эмоционально-образное содержание;
 - умение ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения;
 - умение переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
 - умение менять движения в соответствии с музыкальными фразами;
 - умение исполнять танцевальные движения (поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружении, приседание с выставлением ноги вперёд).
3. **Развитие танцевально-игрового творчества:**
 - умение работать в коллективе и в паре;
 - умение передавать образы (зверей, птиц, растений) в танце, игре;
 - составление образов в танцевальной композиции.

Критерии определения уровня усвоения программы обучающимися

Высокий уровень: побуждения устойчивые; знания и представления четкие, содержательные, системные; практические упражнения выполняет самостоятельно.

Средний уровень: побуждения не устойчивые; знания и представления четкие, краткие; практические упражнения выполняет с помощью взрослого.

Низкий уровень: побуждения ситуативные; знания и представления отрывочные, фрагментарные; практические упражнения выполняет в общей деятельности с помощью взрослого.

Личностные достижения обучающихся характеризуются проявлением:

- инициативности,
- сообразительности,
- осознанности,
- нравственных, эстетических, познавательных чувств;
- опоры на собственный опыт,
- доброжелательности.

Формы подведения итогов. Результаты работы танцевальной деятельности оцениваются в разных формах:

- тематических и комплексных занятиях;
- открытых занятий для родителей;
- итоговых занятий;
- различных праздников и концертов.

По итогам реализации программы обучающиеся разучивают простейшие танцевальные комбинации и осваивают несложные хореографические миниатюры, которые в конце года выставляются на отчетном концерте.

Форма подведения итогов реализации программы: отчетный концерт.

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Тема, раздел	1-ый год	2-ой год	Итого
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Игрогимнастика	4	3	7
3	Игротанцы	4	4	8

4	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	4	9
5	Игропластика	4	3	7
6	Пальчиковая гимнастика	1	1	2
7	Танцевально-ритмические движения	4	4	8
8	Игровой самомассаж	1	1	2
9	Танцевально-ритмические этюды	5	5	10
10	Музыкально-подвижные игры	3	2	5
11	Игры-путешествия		2	2
12	Ритмические упражнения на координацию движений	4	4	8
13	Креативная гимнастика	4		4
14	Постановка и отработка концертных номеров	5	5	10
15	Итоговое занятие	1	1	2
	Всего:	36	36	108

Цель и задачи 1-го года обучения

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- познакомить детей со спецификой танцевального искусства;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- воспитать культуру поведения и общения на занятиях и на сцене.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Игра-тренинг
2.	Игροгимнастика	4		4	Зачётное

					занятие
3.	Игротанцы	4	1	3	Зачётное занятие
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	5		5	Зачётное занятие
5.	Игропластика	4		4	Зачётное занятие
6.	Пальчиковая гимнастика	2		2	Зачётное занятие
7.	Игровой самомассаж	1		1	Зачётное занятие
8.	Музыкально-подвижные игры	3		3	Зачётное занятие
9.	Игры - путешествия	2		2	Зачётное занятие
10.	Креативная гимнастика	4		4	Зачётное занятие
11.	Постановка и отработка концертных номеров	5	1	4	Зачётное занятие
12.	Итоговое занятие	1		1	Концертное выступление
	Всего:	36	3	33	

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Ознакомление с программой и графиком работы. Понятия «ритмика», «танец», «приветствие», «поклон». Инструктаж «Правила поведения обучающихся в Доме детского творчества».

Практика: Игра-тест на знакомство «Цветик-семицветик».

Тема 2. «Ирогимнастика»

Практика: Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

Тема 3. «Игротанцы»

Теория: Объяснение техники выполнения игротанцев «Полька» и элементов вальса.

Практика: Разучивание техники исполнения игротанцев (приставного шага стоя в линиях; тройного шага по кругу, приседания с выносом ноги на каблук).

Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Практика: Разучивание специальных композиций и комплексов упражнений («Зверобика», «Делай как я», «У жирафа»).

Тема 5. «Игропластика»

Практика: Освоение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

Тема 6. «Пальчиковая гимнастика»

Практика: Ритмическое сжимание и разжимание пальцев, одновременное сжимание пальцев, резкое раскрытие пальцев, упражнение «ловим муху» (резкое сжимание кулаков), пальцы «здороваются» друг с другом, волнообразные движения кистями рук.

Тема 7. «Игровой самомассаж»

Практика: Освоение правильной техники выполнения самомассажа, поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»

Практика: Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «День-ночь»).

Тема 9. «Игры-путешествия»

Практика: Игры на развитие образного и пространственного мышления, подражание животным, профессии, фигуры («Путешествие по станциям», «Времена года», «Море волнуется раз...»).

Тема 10. «Креативная гимнастика»

Практика: Выполнение упражнений сидя и лёжа на полу (перекаты на спине «бревно», подъём на лопатки «берёзка»).

Тема 11. «Постановка и отработка концертных номеров»

Теория: Образы в эстрадном номере и показ танцевальных связок и рисунка.

Практика: Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

Тема 12. Итоговое занятие.

Практика: Участие в отчетном концерте, подведение итогов за учебный год.

Требования к уровню подготовки обучающихся

1-го года обучения

В конце первого года обучения воспитанники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать:

- понятия «ритмика», «танец», «приветствие», «поклон»;
- правильную технику выполнения танцевальных шагов, движений.

Уметь:

- работать в коллективе;
- ориентироваться в пространстве;
- строиться в шеренгу, круг, линию.

Цель и задачи 2-го года обучения

Цель: сформировать творческие способности обучающихся посредством танцевального искусства.

Задачи:

- обучать и совершенствовать музыкально-двигательные навыки;
- развить и закрепить музыкально-ритмическую координацию, музыкально-двигательную память;
- воспитать стремление к чёткому, правильному, красивому выполнению задания.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Игра-тренинг
2.	Игрогимнастика	3		3	Зачётное занятие
3.	Игротанцы	4	1	3	Зачётное занятие

4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	3	Зачётное занятие
5.	Игропластика	3		3	Зачётное занятие
6.	Танцевально-ритмические движения	4	1	3	Зачётное занятие
7.	Танцевально-ритмические этюды	5		5	Зачётное занятие
8.	Музыкально-подвижные игры	2		2	Зачётное занятие
9.	Ритмические упражнения на координацию движений	4	1	3	Зачётное занятие
10.	Постановка и отработка концертных номеров	5	1	4	Зачётное занятие
11.	Итоговое занятие	1		1	Концертное выступление
	Всего:	36	6	30	

Содержание программы 2-го года обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Ознакомление с программой и графиком работы. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в Доме детского творчества».

Практика: Игра-тест на знакомство «Запомни моё имя».

Тема 2. «Ирогимнастика»

Практика: Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

Тема 3. «Игротанцы»

Теория: Объяснение техники выполнения парного танца «Вару-вару».

Практика: Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку).

Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Теория: Показ и объяснение выполнения упражнений сидя и лёжа на полу.

Практика: Выполнение упражнений «ёлочка», «дорожка», «бабочка», «лодочка», «лягушка» и т.д.

Тема 5. «Игропластика»

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

Тема 6. «Танцевально-ритмические движения»

Теория: Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.

Практика: Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

Тема 7. «Танцевально-ритмические этюды»

Практика: Разучивание, самостоятельное составление и воспроизведение небольших танцевальных связок.

Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»

Практика: Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «Дождик - солнышко»). Игры на развитие образного мышления подражание животным, профессии, фигуры «Пласталин», «Зеркало».

Тема 9. «Ритмические упражнения на координацию движений»

Теория: Объяснение правил ориентации в пространстве, повороты по точкам.

Практика: Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты), в линии и по диагонали.

Тема 10. «Постановка и отработка концертных номеров»

Теория: Образы в эстрадном номере и показ танцевальных связок и рисунка.

Практика: Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

Тема 11. Итоговое занятие.

Практика: Выступление на отчётном концерте, подведение итогов за учебный год.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-го года обучения

В конце 2-го года обучения воспитанники овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

Будут знать:

- название движений, алгоритм их исполнения;
- порядок выполнения изученных танцевальных комбинаций;

Будут уметь:

- ориентироваться в зале и на сцене;
- строиться в шеренгу, круг и линию, выполнять простейшие построения и перестроения;
- работать в коллективе и в паре;
- передавать простейшие образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.) в танце.

Будут владеть: техникой простейших танцевальных элементов в паре (хлопки с партнёром, повороты под рукой и т.д.).

Материально-техническое оснащение

1. Кабинет, оборудованный зеркалами.
2. Коврики или большой ковёр.
3. Аппаратура для музыкального сопровождения.
4. Видеоаппаратура.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. СП 2.42.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Устав МКДОУ детский сад № 63.
7. Образовательная программа МКДОУ детский сад № 63.

Список литературы

1. Анищенкова, Е.С. Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников / Е.С. Анищенкова. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2005. - 798 с;
2. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 2015;
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. М. – 2000г.;
4. Брюсов, В. Опыты по метрике и ритмике, по евфонии и созвучиям, по строфике и формам / В. Брюсов. - М.: Книга по Требованию, 2011. - 142 с.;
5. Брюсов, В. Я. Основы стиховедения. Общее введение. Метрика и ритмика / В.Я. Брюсов. - М.: Красанд, 2015. - 138 с
6. Бриске И.Э. «Ритмика и танец», Челябинск –2003г
7. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-7 лет.- М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
8. Васильева Т.К. Секрет танца – С-П.: Диамант, 2007г.
9. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007г;
10. Волкова, Г. А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 352 с.
11. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 272 с.
12. Гаспаров, М. Л. Очерк истории русского стиха. Метрика. Ритмика. Рифма. Строфика / М.Л. Гаспаров. - М.: Наука, 2016. - 320 с.
13. Гаспаров, М. Л. Современный русский стих. Метрика и ритмика / М.Л. Гаспаров. - М.: Наука, 2005. - 488 с.
14. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - Москва «Сфера», 2008

Характеристика возрастных особенностей.

Тип	Реагирующая способность	Характеристика
1 тип	Слуховая и зрительная	Повторное реагирование на внезапно появляющиеся сигналы или на изменение окружающей ситуации через: а) свободный бег, дополнительный заданиями, на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов, преодоление препятствии (линий и невысоких предметов); б) бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа и тому подобное); в) интенсивность движения, ее изменения: ходьба обычная — бег быстрый, бег медленный — бег ускоренный; г) упражнения с короткой и длинной скалкой (вбегать и выбегать).
2 тип	Способность к равновесию: а) статическая б) динамическая	а) методические приемы: удлинение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействий б) адаптация к различным внешним условиям, подвижные и спортивные игры, в которых резко меняется направление движения
3 тип	Дифференцированная способность	Методические приемы: включение зрительного анализатора, задание на точность, «сближаемые» и «контрастные» задания (прыжки на максимальную длину, равную половине максимального результата, броски с ближних дистанций и дальних и т. п.)
4 тип	Дифференцирование временных	Выполнение движений в медленном, среднем и быстром темпе: 1. Коллективный подсчет от одного до десяти, под звуки метронома,

	интервалов	установленного на частоту 60 и 120 ударов в минуту. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений в медленном и быстром темпе (наклон на один счет и затем на четыре счета и тому подобное). 3. Ходьба на месте в медленном темпе с постепенным переходом на быстрый (по 8 шагов в каждом темпе). 4. Прыжки на месте на одной и двух ногах (8 прыжков — быстро, 8 —медленно) и другие.
5 тип	Ритмическая способность.	Физические упражнения, выполняемые в различных временных и пространственных соотношениях, танцы, танцевальные шаги. Попеременное выполнение упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (метод ритмической активности). Большое значение имеют упражнения, которые дети выполняют сообща или держась за руки, и их движения четко согласуются с музыкой (ритмическая ходьба, фигурное марширование, несложные перестроения, марш, вальс, и др. движения).
6 тип	Способность к переключению	Проектирование оптимальной программы действий: контроль, корректировка и перестройка двигательной реакции в соответствии ситуации. Например, единоборство, борьба и спортивные игры

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Ритмика и танец**» по виду является модифицированной, по направленности – художественной.

Возраст обучающихся **от 5 до 7 лет.**

Данная программа рассчитана **на 2 года** обучения.

Цель программы: развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи: обучение детей простейшим практическим навыкам в области танцевального искусства; развитие танцевальной выразительности, умения ориентироваться в пространстве в процессе разводки танцевального рисунка; воспитание партнёрских отношений между детьми в постановках, создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Содержание программы: «Упражнения ритмической гимнастики», «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений», «Танцевальные этюды, игры, танцы», «Постановка эстрадных номеров».

Формы реализации программы: групповые занятия.

Целевые ориентиры

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- чувствовать ритм; слышать и понимать музыку; выполнять простейшие ритмические рисунки; красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- смогут выражать в пластике состояние образа, переданное в музыкальном произведении; ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков; исполнять движения в парах; в группах; держаться правильно на сценической площадке.

У детей появится умение вести себя в группе во время движения, будут сформированы чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849240

Владелец Симонова Галина Борисовна

Действителен с 12.08.2025 по 12.08.2026