


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 36»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

443063, г. Самара, ул. Александра Матросова, 17А  
Телефон/факс 951-23-09, 951-07-45 E-mail: so\_sdo.ds36@samara.edu.ru

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол № 6  
« 31 » 07 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №36» г.о. Самара  
/Е.В.Тринбачева/  
приказ №125/ОД « 31 » 07 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмопластика»**

Возраст воспитанников: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы–составители:  
Чаденкова Наталья Владимировна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №36» г.о.Самара

Самара, 2023 г.

## Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план реализации программы	5
Содержание программы	10
Методическое обеспечение программы	10
Используемая литература	11
Календарно-тематический план	12

## Пояснительная записка

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022

г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Цель программы:** тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

#### **Основные задачи:**

*Укрепление здоровья воспитанников:*

- укреплять здоровье воспитанников, способствовать профилактике заболеваний;
- формировать правильную осанку;
- способствовать профилактике плоскостопия;
- развивать физические качества, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.

*Совершенствование психомоторных способностей:*

- совершенствовать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков.

*Развитие творческих способностей:*

- формировать навыки самовыражения через движения посредством музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

При решении поставленных задач необходимо учитывать основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и индивидуально-типологические особенности каждого ребенка.

### **Целевая аудитория**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 6 лет

### **Сроки реализации, форма и режим занятий:**

Срок реализации-1 год.

Режим занятий: 1 занятие в неделю. Всего 30 занятий.

Продолжительность занятий с детьми 4-5 лет-20 мин, с детьми 5-6 лет-25 мин.

Формы проведения занятий – групповая.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.
5. Ориентируются в пространстве: самостоятельно находят место в зале, перестраиваются в круг, становятся в пары и друг за другом, строятся в шеренгу и колонну, в несколько кругов.
6. Исполняют знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.
7. Самостоятельно начинают и заканчивают движение в соответствии с началом и концом музыки.
8. Передают в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей.
9. Дети знают:
  - назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
  - правила подвижных игр.
  - основные танцевальные позиции рук и ног;
  - понятия: круг, шеренга, колонна.

Анализ результатов проводится два раза в год инструктором по физической культуре.

### **Методы и приемы:**

1. наглядные,
2. словесные,
3. практические.

## Учебно-тематический план реализации программы

№ п/п	Тема	Количество занятий	Форма
1.	<p style="text-align: center;">Изучать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пружинящий шаг в сочетании с движением рук.</li> <li>2. Серия махов согнутыми ногами вперёд – назад.</li> <li>3. Серия полуприседов в сочетании с работой рук и туловища.</li> <li>4. Серия приставных шагов в сочетании с выпадами.</li> </ol>	2	Практическое занятие
2.	<p style="text-align: center;">Закреплять</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пружинящий шаг в сочетании с движением рук.</li> <li>2. Серия махов согнутыми ногами вперёд – назад.</li> <li>3. Серия полуприседов в сочетании с работой рук и туловища.</li> </ol> <p>Серия приставных шагов в сочетании с выпадами.</p>	2	Практическое занятие
3.	<p style="text-align: center;">Изучать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перестроение в три шеренги.</li> <li>2. Ходьба на месте в согласовании с движениями рук и поворотами направо.</li> <li>3. Приставные шаги с большими кругами рук.</li> </ol>	2	Практическое занятие
4.	<p style="text-align: center;">Закреплять</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перестроение в три шеренги.</li> <li>2. Ходьба на месте в согласовании с движениями рук и поворотами направо.</li> </ol> <p>Приставные шаги с большими кругами рук.</p>	2	Практическое занятие
5.	<p style="text-align: center;">Изучать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны вперёд по дуге.</li> </ol>	2	Практическое занятие

	<p>2. Скрещенные шаги в сторону в сочетании с наклонами в стороны (в ритме танго).</p> <p>3. Шаги выпадами вперед с последующим прогибом в выпаде (в ритме танго).</p>		
6.	<p>Закреплять</p> <p>1. Наклоны вперед по дуге.</p> <p>2. Скрещенные шаги в сторону в сочетании с наклонами в стороны (в ритме танго).</p> <p>3. Шаги выпадами вперед с последующим прогибом в выпаде (в ритме танго).</p>	2	Практическое занятие
7.	<p>Изучать</p> <p>1. Беговая серия.</p> <p>2. «Полулотос».</p> <p>3. «Лотос».</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Хоттабыч чихает»</p>	2	Практическое занятие
8.	<p>Закреплять</p> <p>1. Беговая серия.</p> <p>2. «Полулотос».</p> <p>3. «Лотос».</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Хоттабыч чихает».</p>	2	Практическое занятие
9.	<p>Изучать</p> <p>1. «Восьмёрка» одной рукой и двумя одновременно.</p> <p>2. Шаги припаданием в сторону и вокруг себя.</p> <p>3. Скрещенные шаги в сторону.</p>	2	Практическое занятие
10.	<p>Закреплять</p> <p>1. Восьмёрка» одной рукой и двумя одновременно.</p> <p>2. Шаги припаданием в сторону и во круг себя.</p> <p>3. Скрещенные шаги в сторону.</p>	2	Практическое занятие
11.	<p>Изучать</p> <p>1. Преодоление полосы препятствий: прыжки в длину</p>	2	Практическое занятие

	с места, различные виды ходьбы по скамейке и т.д.		
12.	Закреплять 1. Преодоление полосы препятствий: прыжки в длину с места, различные виды ходьбы по скамейке и т.д.	2	Практическое занятие
13.	Изучать 1. Серия прыжков с выставлением ноги на носок вперёд и в сторону. 2. Серия прыжков нови врозь – ноги вместе с приземлением на одну. 3. Дыхательное упражнение «Гога лает».	2	Практическое занятие
14.	Закреплять 1. Серия прыжков с выставлением ноги на носок вперёд и в сторону. 2. Серия прыжков нови врозь – ноги вместе с приземлением на одну. 3. Дыхательное упражнение «Гога лает».	2	Практическое занятие
15.	Закреплять 1. Серия сочетаемых движений руками и ногами из «партии Вольки». 2. Серия упражнений из «партии Хоттабыч»	2	Практическое занятие
16.	Отчётный вечер	1	
17.	Всего занятий:	30	

### Развивающая направленность упражнений

Содержание базовых упражнений	№ композиции	Развивающая направленность упражнений
1. Ходьба: 1) пружинящая в сочетании с движениями рук и туловища; 2) скрещенными шагами вправо и влево;	1, 13 5 12 5	Координация, выносливость, согласованность, чувство ритма, чувство равновесия



<p>3) скрещенными шагами, взявшись за руки;</p> <p>4) «змейкой» вперёд;</p> <p>5) высоким шагом;</p> <p>6) приставным шагом;</p> <p>7) по скамейке скрещенными и приставными шагами.</p>	<p>2, 10</p> <p>2</p> <p>6</p>	
<p>2. Бег:</p> <p>1) в сочетании с согласованными движениями рук;</p> <p>2) шагами галопа в сторону;</p> <p>3) скачками;</p> <p>4) скрещенными шагами в сторону;</p> <p>5) с захлёстыванием голени.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>12</p> <p>11</p>	<p>Выносливость, согласованность движений, ритмичность, скоростная сила</p>
<p>3. Пружинки:</p> <p>1) на двух ногах с хлопками над головой;</p> <p>2) ноги врозь – ноги вместе с приземлением на одну;</p> <p>3) с согласованными махами ног;</p> <p>4) выставлением ноги на носок.</p>	<p>4</p> <p>7</p> <p>11</p> <p>6</p>	<p>Выносливость, ритмичность, прыгучесть, согласование движений, скоростная сила, выносливость</p>
<p>4. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) для рук и кистей;</p> <p>2) наклоны вперёд по дуге;</p> <p>3) наклоны в стороны в выпаде;</p> <p>4) выпады вперёд и в сторону;</p> <p>5) махи ногами вперёд;</p> <p>6) отжимание из упора лёжа;</p> <p>7) «складка» вперёд из седа ноги врозь;</p> <p>8) приседание в сед ноги скрещены;</p> <p>9) круговые движения туловищем;</p> <p>10) равновесие на одной ноге;</p>	<p>2, 5, 9</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3, 10</p> <p>1, 11</p> <p>10</p> <p>12</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>6</p>	<p>Гибкость, координация, сила, выносливость, чувство равновесия, чувство ритма</p>

11) преодоление полосы препятствий.		
5. Акробатические упражнения: 1) кувырок вперёд в сед ноги врозь; 2) «рыбка».	10 10	Ловкость, гибкость, координация
6. Танцевальные упражнения: 1) восточного характера; 2) в стиле и ритме танго; 3) русские характерные движения.	5, 9, 10 3 10	Выразительность, пластичность, музыкальность
7. Дыхательные упражнения: 1) задержка дыхания на вдохе; 2) «Хотабыч чихает»; 3) «Гога летает».	2 4 7	Функциональное развитие дыхания
8. Строевые упражнения: 1) построение в три шеренги; 2) обратное перестроение в круг; 3) по музыкальному сигналу на свои места.	2 4 7	Дисциплинированность, внимание, организованность

### Содержание программы

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.

*Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально-ритмическая гимнастика.

*Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием

двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика.

*Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

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

### **Работа с родителями**

Индивидуальные консультации, мастер-классы, показательные выступления.

### **Методическое обеспечение программы**

Методические пособия, разработки занятий.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимо: зал, музыкальный центр.

### **Используемая литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб; «Детство–ПРЕСС», 2000.
3. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство –ПРЕСС», 2013.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
5. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М, ТЦ «Сфера», 2012.
6. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
7. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель,
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
9. Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» вып. 4
10. Т.И.Суворова, Л.Казанцева, Ирина Шарифуллина, Ольга Румянцева «Спортивные Олимпийские танцы для детей 2», СПб, 2008

### Календарно-тематический план реализации программы

№ занятия	Содержание упражнений	Музыкальное сопровождение
<b>Октябрь</b>		
1 - 2	Изучать 5. Пружинящий шаг в сочетании с движением рук. 6. Серия махов согнутыми ногами вперёд – назад. 7. Серия полуприседов в сочетании с работой рук и туловища. 8. Серия приставных шагов в сочетании с выпадами.	Музыка Г. Гладкова слова Ю. Энтина Композиция 1 «Песня про Хоттабыча»
3 – 4	Закреплять 4. Пружинящий шаг в сочетании с движением рук. 5. Серия махов согнутыми ногами вперёд – назад. 6. Серия полуприседов в сочетании с работой рук и туловища. Серия приставных шагов в сочетании с выпадами.	
<b>Ноябрь</b>		
5 – 6	Изучать 4. Перестроение в три шеренги. 5. Ходьба на месте в согласовании с движениями рук и поворотами направо. 6. Приставные шаги с большими кругами рук.	Композиция 2 «И в мирное время бывают герои»
7 – 8	Закреплять 3. Перестроение в три шеренги.	

	<p>4. Ходьба на месте в согласовании с движениями рук и поворотами направо.</p> <p>Приставные шаги с большими кругами рук.</p>	
<b>Декабрь</b>		
9 – 10	<p style="text-align: center;">Изучать</p> <p>4. Наклоны вперёд по дуге. 5. Скрещенные шаги в сторону в сочетании с наклонами в стороны (в ритме танго). 6. Шаги выпадами вперёд с последующим прогибом в выпаде (в ритме танго).</p>	Композиция 3 «Супруги Хапугины»
11 – 12	<p style="text-align: center;">Закреплять</p> <p>4. Наклоны вперёд по дуге. 5. Скрещенные шаги в сторону в сочетании с наклонами в стороны (в ритме танго). 6. Шаги выпадами вперёд с последующим прогибом в выпаде (в ритме танго).</p>	
<b>Январь</b>		
13 – 14	<p style="text-align: center;">Изучать</p> <p>5. Беговая серия. 6. «Полулотос». 7. «Лотос». 8. Дыхательное упражнение «Хоттабыч чихает»</p>	Композиция 4 «Появление Хоттабыча»
15 - 16	<p style="text-align: center;">Закреплять</p> <p>5. Беговая серия. 6. «Полулотос». 7. «Лотос». 8. Дыхательное упражнение «Хоттабыч чихает».</p>	
<b>Февраль</b>		
17 - 18	<p style="text-align: center;">Изучать</p> <p>4. «Восьмёрка» одной рукой и двумя одновременно. 5. Шаги припаданием в сторону и во круг себя.</p>	Композиция 5 «Песня рабынь»

	6. Скрещенные шаги в сторону.	
19 - 20	Закреплять 4. Восьмёрка» одной рукой и двумя одновременно. 5. Шаги припаданием в сторону и во круг себя. 6. Скрещенные шаги в сторону.	
<b>Март</b>		
21 – 22	Изучать 2. Преодоление полосы препятствий: прыжки в длину с места, различные виды ходьбы по скамейке и т.д.	Композиция 6 «Прогулка»
23 - 24	Закреплять 2. Преодоление полосы препятствий: прыжки в длину с места, различные виды ходьбы по скамейке и т.д.	
<b>Апрель</b>		
25 - 26	Изучать 4. Серия прыжков с выставлением ноги на носок вперёд и в сторону. 5. Серия прыжков нови врозь – ноги вместе с приземлением на одну. 6. Дыхательное упражнение «Гога лает».	Композиция 7 «Гога»
27 - 28	Закреплять 4. Серия прыжков с выставлением ноги на носок вперёд и в сторону. 5. Серия прыжков нови врозь – ноги вместе с приземлением на одну. 6. Дыхательное упражнение «Гога лает».	
<b>Май</b>		
29 - 30	Закреплять 3. Серия сочетаемых движений руками и ногами из «партии Вольки». 4. Серия упражнений из «партии Хоттабыч»	Композиция 8

31 - 32	Отчётный вечер	
---------	----------------	--