

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 71 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО:

Протокол Педагогического совета
Образовательного учреждения
№ 1 от «28» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л.В. Устюгова
Приказ № 51 п. 2 от «28» августа 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

«РИТМОПЛАСТИКА»

Срок освоения: 2 года, 64 дня
Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Разработчик:

Жук Наталья Леонидовна,
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет «Ритмопластика» сформирована с учётом части 9 статьи 2 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и соответствует основным нормативным правовым актам (приложение 1).

Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет «Ритмопластика» (далее – программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса и обеспечивает развитие детей в двигательной деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Актуальность: Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Адресат программы: обучающиеся от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет. Содержание Программы ориентировано на добровольную разновозрастную группу детей, различного уровня подготовки, заинтересованных музыкально-ритмическом развитии, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок реализации программы: 64 часа, 2 года.

Этапы (года) реализации соответствуют возрастным группам (2 – 3 года, 3 – 4 года).

Отличительные особенности / новизна программы:

Программа «Ритмопластика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, в основе которой лежит обучение детей в форме игровых занятий физическим упражнениям, развивающим и подготавливающим все группы мышц, а также танцевальным движениям. Подготовка и обучение взаимодействовать в группе, уметь слушать и выполнять команды тренера, развитие навыков начальной импровизации, формирование у детей эстетических качеств, общей культуры поведения в сочетании с оздоровлением на базе физического воспитания, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Формирует личность, поддерживает на необходимом уровне физическое и психическое здоровье ребёнка. А здоровье ребёнка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте, поэтому воспитание у ребенка осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой. Ритмопластика помогает формировать не только физически развитое тело, но и также посредством музыкального сопровождения и умения двигаться в такт музыке, воздействует на духовный мир ребенка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование физически развитой личности, а также – базовых коммуникативных навыков.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить правильному дыханию, научить выполнению базовых упражнений, формировать музыкально-ритмические навыки;

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость, внимательность, наблюдательность; развивать артистические способности; творческое воображение и фантазию.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство социальной ответственности; воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим.

Принципы программы

1. Личностно-ориентированный подход: индивидуальный подход к каждому ребёнку.
2. Доступность содержания: подбор содержательной части и методов обучения в соответствии с возрастом обучающегося.
3. Демократичность: взаимосвязь педагога, ребёнка и родителя.
4. Диагностика: постоянное отслеживание результатов.
5. Системность и последовательность.

Планируемые результаты:

К концу второго учебного года предполагается у детей

Предметные:

- танцевальные дорожки различных танцевальных направлений
- показательный (групповой номер)

Метапредметные результаты:

- укрепление мышечного корсета занимающихся
- налаживание коммуникативных связей учащихся

Личностные результаты:

- воспитание нравственных и волевых качеств,
- развитие психических процессов и свойств личности воспитанниц.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Язык реализации: русский язык

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Все занятия проходят в форме игры, импровизации, когда ребёнку дается практически полная свобода действий, за исключением разучивания новых упражнений.

Условия набора: принимаются все желающие из контингента воспитанниц ОУ по заявлению родителей (законных представителей)

Условия формирования групп:

- женский пол (принимаются девочки)
- младшая и средняя группы от 3 до 5 лет; старшая и подготовительная к школе группы от 5 до 7 лет
- отсутствие медицинских противопоказаний (группа здоровья: первая / вторая, группа физкультуры – основная)

Форма организации занятий: групповая, подгрупповая.

Формы проведения занятий: традиционное занятие (тренировка – разминка, упражнения на определенную группу мышц, в зависимости от плана, подкачка), занятие-игра, соревнование, репетиция, эстафета, конкурс, праздник.

Количество обучающихся в группе: не более 25 человек.

Количество обучающихся в подгруппе: не более 12 человек.

Количество обучающихся в малой подгруппе: не более 6 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю:

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Итого в месяц
3-5 лет	15 / 20 мин	1	4
5-7 лет	25 / 30 мин	1	4

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Оснащение	Количество
1	Зал	1
2	Гимнастические коврики	6 шт.
3	Ковер	1 шт.
4	Гимнастическая стенка	4 шт.
5	Гимнастические маты	20 шт.
6	Гимнастические мячи	6 шт.
7	Гимнастические булавы	6 пар
8	Гимнастические ленты	6 шт.
9	Музыкальный центр	1 шт.
10	Музыкальная колонка	1 шт.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования по данному направлению, мастер спорта по художественной гимнастике.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

– документ, определяющий перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности... (п. 22 ст. 2 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ).

ПРИНЯТО:

Протокол педагогического совета № 4 от «29» мая 2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л.В. Устюгова
Приказ № 34 п. 3 от «30» мая 2025

№ п/п	Перечень разделов тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общефизические упражнения	8	-	8	Наблюдение
3	Основные базовые элементы танцевальных шагов различных направлений	5	-	5	Наблюдение
4	Развитие физических качеств	8	-	8	Наблюдение
5	Хореография	6	1	5	Наблюдение
6	Концерты, показательные выступления	1	-	1	Наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО:		32	2	30	
Второй год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
2	Общефизические упражнения	5	-	5	Наблюдение

3	Основные базовые элементы танцевальных шагов различных направлений	8	-	8	Наблюдение
4	Развитие физических качеств	6	-	6	Наблюдение
5	Хореография	9	1	8	Наблюдение
6	Концерты, показательные выступления	2	-	2	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1	-	1	
ИТОГО:		32	2	30	
ИТОГО:		64	4	60	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

отражает календарные особенности учебного года
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Ритмопластика»

на 2025 / 2026 учебный год

ПРИНЯТО:

Протокол педагогического
совета № 4 от «29» мая 2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л.В. Устюгова
Приказ № 34 п. 4 от «30» мая 2025

Календарный учебный график разработан в соответствии с п.9 ст. 2, п.10 ст.1 ФЗ от 29.12.2012 № 273
– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Год обучения	Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год	3-5 лет	01.10	31.05	32	32	32	15/20 мин
2 год	5-7 лет	01.10	31.05	32	32	32	25/30 мин

*с указанием продолжительности академического часа в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: формирование физически развитой личности, а также – базовых коммуникативных навыков.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить правильному дыханию, научить выполнению базовых упражнений, формировать музыкально-ритмические навыки;

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость, внимательность, наблюдательность; развивать артистические способности; творческое воображение и фантазию.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство социальной ответственности; воспитывать

нравственные качества по отношению к окружающим.

Планируемые результаты:

К концу второго учебного года предполагается у детей

Предметные:

- танцевальные дорожки различных танцевальных направлений
- показательный (групповой номер)

Метапредметные результаты:

- укрепление мышечного корсета занимающихся
- налаживание коммуникативных связей учащихся

Личностные результаты:

- воспитание нравственных и волевых качеств,
- развитие психических процессов и свойств личности воспитанниц.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Правила поведения во время занятий. Значение физических упражнений для здоровья человека. История танца.

2.ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Практика: разновидности бега, ходьбы, прыжков (в длину, вверх, с вращением), упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц (подтягивание, отжимание). Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.

3. ОСНОВНЫЕ БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Теория: виды танцевальных шагов различных направлений.

Практика: разучивание танцевальных дорожек.

4.РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Теория: виды упражнений на развитие гибкости, координации, силы.

Практика: упражнения для развития физических качеств различных групп мышц.

5.ХОРЕОГРАФИЯ

Теория: основные позиции в хореографии.

Практика: изучение основных элементов классической хореографии.

6. КОНЦЕРТЫ, ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Теория: правила поведения и техника безопасности во время мероприятий.

Практика: участие в конкурсных концертах, показательные выступления.

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: диагностика (наблюдение).

Методические рекомендации: занятие состоит из 3-х частей: вводная часть, основная часть и заключительная часть.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

СОДЕРЖАНИЕ			
ОКТЯБРЬ			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Инструктаж по правилам безопасности. Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения. Хореография	Развитие гибкости. Акробатика	Изучение танцевальных дорожек
НОЯБРЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Общая физическая подготовка.	Развитие координации. Русско-народный танец.	Изучение танцевальных дорожек	Изучение индивидуальных партий показательного танца.
ДЕКАБРЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Общая физическая подготовка. Изучение перестроений	Изучение акробатических элементов.	Изучение индивидуальных партий показательного танца.	Хореография. Общая физическая подготовка.
ЯНВАРЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Изучение танцевальных дорожек	Общая физическая подготовка. Русско-народный танец.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Хореография. Общая физическая подготовка.
ФЕВРАЛЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Изучение перестроений	Изучение акробатических элементов	Общая физическая подготовка.	Упражнения на координацию
МАРТ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Изучение индивидуальных партий	Общая физическая подготовка. Хореография	Общая физическая подготовка. Изучение акробатических элементов	Общая физическая подготовка. Изучение танцевальных дорожек
АПРЕЛЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Постановка показательного номера	Русско-народный танец	Постановка показательного номера	Изучение индивидуальных партий
МАЙ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Развитие координации	Постановка показательного номера	Показательные выступления	Итоговое занятие

Второй год обучения

СОДЕРЖАНИЕ			
ОКТАБРЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Инструктаж по правилам безопасности. История танца	Общая физическая подготовка. Хореография	Общая физическая подготовка. Изучение связок акробатических элементов	Специальная физическая подготовка
НОЯБРЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4

Изучение композиции: рок-н-ролл	Хореография	Изучение ча-ча-ча	Упражнения на развитие координации
ДЕКАБРЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Изучение танцевальных шагов – «румба»	Общая физическая подготовка Хореография	Общая физическая подготовка Изучение связок акробатических элементов	Специальная физическая подготовка
ЯНВАРЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Изучение композиции: рок-н-ролл	Постановка показательного номера	Изучение прыжков: рок-н-ролл	Изучение индивидуальных партий
ФЕВРАЛЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Общая физическая подготовка Хореография	Общая физическая подготовка Изучение акробатических элементов	Общая физическая подготовка Изучение танцевальных дорожек	Развитие координации. Русско-народный танец.
МАРТ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Изучение танцевальных дорожек	Изучение индивидуальных партий показательного танца.	Развитие гибкости	Изучение прыжков: рок-н-ролл
АПРЕЛЬ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Постановка показательного номера	Изучение танцевальных дорожек	Постановка показательного номера	Показательные выступления
МАЙ			
Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала	Хореография	Итоговое занятие

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Каждое занятие насыщено работой по полноценному двигательному развитию девочек, поэтому для эффективности занятий необходима методическая база:

- Методическая литература;
- Индивидуальное рабочее место;
- Музыкальное сопровождение.

Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии – на занятии осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся:

- творческая двигательная деятельность;
- пальчиковая гимнастика.

Компетентностно-ориентированные технологии –

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой двигательной деятельности.

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ:

- родительское собрание,
- индивидуальные беседы с родителями,
- консультации по вопросам обучения и воспитания обучающихся,
- открытое занятие-тренировка,
- показательные выступления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г., «Как воспитать здорового ребенка», М., 1993г.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Е.Ф., Канаевская Л.Я. и другие, «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет», М., 1987г.
3. Иванова О.А., Шарабанова И.Н., «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., 1988г.
4. Конорова Е. В., «Методическое пособие по ритмике», М. 1972г.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкика Е. Г., Са-Фи-Дансе, «Танцевально-игровая гимнастика для детей», учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений, СПб, «Детство-Пресс», 2000г

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический анализ умений и навыков детей дошкольного возраста проводится 2 раза в год (стартовый – в сентябре, финальный – в апреле).

Входная диагностика: тестирование исходных индивидуальных физических данных:

Тест ОФП:

1. Складка сидя
2. Прыжок вверх на двух ногах
3. Упражнения на гибкость: «рыбка»
4. Вис на шведской стенке
5. Упражнение на равновесие: «цапля»

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение.

Формы фиксации результатов: выступление на праздничных концертах и фестивалях, сдача контрольных нормативов по ОФП.

Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» с изменениями и дополнениями (Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 21 февраля 2022 г. N 150/89).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

