

Комитет по образованию администрации городского округа  
«Город Калининград»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 76

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» 05 2022 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №76  
А. В. Тырчик  
«24» 05 2022 г.  
Приказ № 160-0 от 24.05.2022



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Улыбка»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:  
Рогожкина Екатерина Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Калининград  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Улыбка» имеет художественную направленность.

### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Улыбка» предназначена для обучающихся, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 76.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-игровая ритмика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Актуальность данного вида деятельности обусловлена укреплением здоровья дошкольников, созданием положительного психологического настроения, развитием мышления, творческих способностей и воображения.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно – внедрению в классические занятия по танцевально-игровой гимнастике творческой деятельности, в виде различных интересных идей по постановкам танцев для утренников, открытых занятий и концертов для родителей.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Улыбка» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 76.

### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Улыбка» рассчитана на 9 месяцев. На полное освоение программы требуется – 72 часов.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает групповые занятия с детьми.

Состав групп: минимальное количество 10 обучающихся, максимальное - 20.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность состоит в применении деятельностного подхода, который помогает более продуктивно усваивать материал за счет смены способов организации работы. Педагог помогает ребенку дошкольного возраста развить как можно больше двигательных умений и навыков, прививает любовь к музыке, к активному образу жизни, ведь известно, что двигательная активность снижается с поступлением детей в школу и является одним из факторов риска детскому здоровью. И, конечно же, коллективные занятия развивают коммуникативные навыки и способность детей работать в команде.

Кроме того, педагогическая целесообразность лежит в основе принципа взаимосвязи эстетического воспитания детей с их хореографической и физической подготовкой. Эстетическое воспитание нацелено на помощь в становлении основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный же материал нацелен непосредственно на развитие ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Таким образом, задача педагогов дополнительного образования – создать условия, при которых дети будут с удовольствием посещать спортивные занятия, улучшая свою физическую подготовленность.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость посещения занятий по ритмической гимнастике обуславливается тем, что обучающиеся могут овладеть комплексом навыков выполнения базовых танцевальных, акробатических движений, научиться двигаться под музыкальные композиции разных ритмов и стилей, что в дальнейшем поможет им пройти отборы в секции по художественной гимнастике или же продолжить более глубокое изучение различных танцевальных направлений.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы: способствование физическому, эмоционально - художественному развитию детей, содействуя в полной мере проявлению детского творчества.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- обучить умению грациозно двигаться под музыку в соответствии с заданным ритмом;
- обучить правильному и выразительному выполнению танцевальных

комбинаций и упражнений;

Развивающие:

- развить хореографические способности учащихся, их пластичность и выразительность движений;
- развить познавательную активность учащихся;
- развить двигательный опыт учащихся посредством последовательного усложнения ранее освоенных упражнений;
- развить музыкальный слух, ритмичность.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности к требованиям педагога о выполнении заданий, дисциплинированность и пунктуальность;
- воспитать и содействовать повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной культуры;
- воспитать морально-волевые, эстетические качества;
- привить стремление к здоровому образу жизни.
- формировать эстетический вкус.

**Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип практической значимости.

### **Основные формы и методы**

Формы обучения включают в себя:

- игровое занятие;
- ритмическая гимнастика (аэробика)
- репетиция;
- утренник, открытый урок.

Способы организации детей для выполнения танцевально - ритмических движений:

- фронтальный;
- индивидуальный;
- подгрупповой

Методы и приемы:

- наглядно - зрительные (двигательный показ под музыку элементов танцев; сюжетно- образных движений);
- словесные (образный рассказ о новой игре, танце, пояснения в ходе выполнения движений);
- практические (многократное выполнение движения, упражнения для развития музыкально-ритмических навыков детей (изменение движений в соответствии с изменением характера музыки, темповых изменений);

- игровые (образно-ролевые, музыкально-дидактические, творческие);  
 Выбор метода и приема зависит от поставленных задач, от подготовленности и возраста детей.

**Планируемые результаты:**

В ходе реализации программы:

У детей достаточно развиты: хореографические способности, пластичность и выразительность движений, музыкальный слух и чувство ритмичности.

Дети понимают основные термины и инструкции педагога.

Дети проявляют интерес к занятиям.

У детей формируется понятие выполнять упражнения согласованно в команде.

**Механизм оценивания** результатов программы включает в себя:

- оценку уровня практических навыков и умений (см. приложение №1)

**Формы подведения итогов реализации программы:** показательного выступления для родителей в конце учебного года, на которых дети представляют свои выученные и отработанные танцевальные композиции.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1	1	0		показательное выступление для родителей
2	Основные движения тела	4	1	3		
3	Основные положения ног и рук	2	0,5	1,5		
4	Ритмические упражнения	8	2,5	5,5		
5	Музыкально-подвижные игры	15	3	12		
6	Партерная гимнастика	13	3	10		
7	Гимнастика	11	2	9		
8	Разучивание и отработка танцевальной композиции	18	4	14	0	

	Итого	72	17	55	0	
--	-------	----	----	----	---	--

### Содержание программы

Тема	Кол – во часов	Содержание	Необходимый материал или Репертуар
Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных играх. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. По завершении темы предусмотрен устный опрос.	
Основные движения тела	1	Приветствие. Ознакомление с видами ходьбы, такими как: бодрый шаг, спокойный шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг и их отработка.	
Основные движения тела	1	Приветствие. Разучивание видов бега: легкий бег, широкий бег, высокий бег, а также легких, сильных подскоков. Отработка разученного.	
Основные движения тела	1	Приветствие. Повторение ранее освоенного материала (ходьба, бег, подскоки), далее разучивание прямого галопа в разных направлениях.	
Основные движения тела	1	Приветствие. Повторение разученных видов ходьбы, бега, подскоков. Далее соединяем ходьбу с хлопками: - хлопки в ладоши на каждый 4-ый шаг; - хлопки в ладоши на каждый 2-ый шаг; - хлопки в ладоши на каждый шаг; Затем ходьбу с движением рук: - шаг левой, руки в стороны; - шаг правой, руки вверх; - шаг левой, шаг правой; - шаг левой, руки в стороны; - шаг правой, руки вниз; - шаг левой, шаг правой;	
Основные положения ног и рук	1	Приветствие. Легкая разминка в виде бега на полупальцах, а также с высоким подъемом колена вперед, подскоков, шагов на полупальцах, а также с высоким подъемом колена. Далее - повороты и наклоны головы, наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. После этого приступаем к изучению техники исполнения позиций ног (1,2,3,5,6) и рук (1,2,3,4,5).	
Основные положения ног и рук	1	Приветствие. Легкий бег по кругу друг за другом, затем галопа вперед и в сторону, подскоки. После разогрева - отработка полученных знаний о позициях рук и ног в игровой форме.	
Ритмические упражнения	1	Приветствие. Легкая разминка в виде ходьбы на полупальцах и бега с высоким подниманием бедра. Под музыку разучивание и	

		повторение базовых движений руками в различном темпе и направлении, чередование ходьбы и бега под музыку, шаги с подскоком, приставные шаги и переменные.	
Ритмические упражнения	1	Приветствие. Легкая разминка в виде ходьбы на полупальцах и бега с высоким подниманием бедра. Под музыку разучивание и повторение базовых движений руками в различном темпе и направлении, чередование ходьбы и бега под музыку, шаги с подскоком, приставные шаги и переменные.	
Ритмические упражнения	1	Приветствие. Бег по кругу, галоп, подскоки. Разучивание упражнений в движении, например, таких как: <b>I.</b> На счет «Раз» - шаг левой ногой; На счет «Два», «Три», «Четыре» - пауза. То же с правой ноги. <b>II.</b> На счет «Раз» - шаг левой ногой; На счет «Два» - пауза; На счет «Три» - шаг правой ногой; На счет «Четыре» - пауза. <b>III.</b> Шаги на сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые доли. На счет «Раз» - шаг левой ногой; На счет «Два» - пауза, левая рука в сторону; На счет «Три» - шаг правой ногой; На счет «Четыре» - пауза, правая рука в сторону;	
Ритмические упражнения	1	Приветствие. Бег по кругу, галоп, подскоки. Разучивание упражнений в движении, например, таких как: <b>I.</b> На счет «Раз» - шаг левой ногой; На счет «Два», «Три», «Четыре» - пауза. То же с правой ноги. <b>II.</b> На счет «Раз» - шаг левой ногой; На счет «Два» - пауза; На счет «Три» - шаг правой ногой; На счет «Четыре» - пауза. <b>III.</b> Шаги на сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые доли. На счет «Раз» - шаг левой ногой; На счет «Два» - пауза, левая рука в сторону; На счет «Три» - шаг правой ногой; На счет «Четыре» - пауза, правая рука в сторону;	
Ритмические упражнения	1	Приветствие. Бег по кругу, галоп, подскоки. Разучивание упражнений в движении руками вперед, вверх, назад аналогично тому, как делали это ногами.	
Ритмические упражнения	1	Приветствие. Бег по кругу, галоп, подскоки. Разучивание упражнений в движении руками вперед, вверх, назад аналогично тому, как делали это ногами.	
Ритмические упражнения	1	Приветствие. Повторение позиций рук и ног в игровой форме. Прослушивание мелодий разных жанров, с разным темпом и динамическими оттенками, и самостоятельное составление танцевальных импровизаций под музыку с целью нахождения своих оригинальных движений для выражения характера музыки.	

Ритмические упражнения	1	Приветствие. Бег по кругу, галоп, подскоки. Разучивание упражнений в движении руками вперед, вверх, назад аналогично тому, как делали это ногами.	
Музыкально-подвижные игры	2	Приветствие. Легкая разминка всего тела. Разучивание танцевальных сюжетно-образных игр для детей, таких как: «Передай ритм» <i>Задачи данной игры:</i> развивать ритмическое восприятие и музыкальную память. «Танцевальная композиция» <i>Задачи данной игры:</i> развитие воображения, импровизации, умения двигаться в такт музыке.	
Музыкально-подвижные игры	2	Приветствие. Легкая разминка всего тела. Разучивание танцевальных сюжетно-образных игр для детей, таких как: «Не ошибись», «Голова или хвост», «Построй тоннель» <i>Задачи данных игр:</i> -развивать чувство ритма; -развивать произвольное внимание, память; -развивать координацию -развивать воображение; -учить действовать сообща.	
Музыкально-подвижные игры	3	Приветствие. Легкая разминка всего тела. Разучивание танцевальных сюжетно-образных игр для детей, таких как: «Будь внимателен» «Светофор» «Кактус» Задачи данных игр -развить умение владеть мышечным напряжением и расслаблением; -научить ориентироваться в пространстве; -научить координировать движение; -научить внимательно слушать и действовать в соответствии с сигналом педагога.	Для разучивания игр понадобятся кегли, круги из картона красного, зеленого, желтого цвета.
Музыкально-подвижные игры	2	Приветствие. Легкая разминка всего тела. Разучивание танцевальной сюжетно-образной игры для детей- «Не ошибись» и повторение ранее выученных игр («Светофор», «Передай ритм», «Построй тоннель»)	
Музыкально-подвижные игры	2	Приветствие. Легкая разминка всего тела. Игра- «Танец природы». Целью данной игры является развитие координации движений, воображения, чувства танцевального пространства. В ходе игры все дети разбиваются на пары и тройки (при желании - группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему (примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан). После этого повторение ранее выученных игр («Будь внимателен», «Не ошибись», «Кактус»)	



Музыкально-подвижные игры	2	Приветствие. Легкая разминка всего тела. Игра- «Танец природы». После этого повторение раннее выученных игр («Будь внимателен», «Не ошибись», «Кактус»)	
Музыкально-подвижные игры	2	Приветствие. Бег по кругу, галоп , подскоки. Легкая разминка всего тела. Разучивание игры «Море волнуется» Цель игры: Развитие творческих способностей, фантазии, умение быстро и нестандартно мыслить. «Найди свое место» Цель игры: закрепить построение врасыпную, формировать двигательные навыки различных танцевальных шагов, развивать чувство ритма.	муз. Т. Ломовой «Учимся танцевать»
Партерная гимнастика	2	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Разучивание упражнений партерной гимнастики на разработку стоп, таких как: упражнение «Зайчик», «Обезьянки», «Домик», круговые вращения стопами. Далее поочередно поднимаем рабочую ногу на 45 градусов (4 счета поднять, 4 счета опустить. Затем добавляем сокращение и натяжение стопы на подъеме ноги наверх. И, если детки уже подготовленные- попробовать поднимать обе ноги, при этом движении в работу включатся мышцы брюшного пресса.	
Партерная гимнастика	1	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Разминка стоп. Разучивание упражнений партерной гимнастики на полу: упражнение «Чемоданчик» на растяжку подколенных мышц. Упражнение «Часики» на укрепление мышц ног и растяжку подколенных связок.	
Партерная гимнастика	1	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Повторение позиций рук и ног в игровой форме. Разминка стоп. Разучивание упражнения «Бабочка», задача которого- растяжка тазобедренных связок, и упражнение «Лягушка». Упражнение на растяжку внутренней поверхности бедра- «Кукла». Повторение ранее разученных упражнений «Часики» и «Чемоданчик»	
Партерная гимнастика	1	Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу. Разучивание упражнения, стоя на коленках, «Крокодил». Его задача- укрепление мышц спины. Упражнение «Колосок». Задача- тренировка мышц брюшного пресса. Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка»	
Партерная гимнастика	1	Приветствие. Легкий бег для разогрева. Повторение позиций ног и рук в игровой форме. Разминка стоп сидя на полу. Выполнение упражнения поднятие ноги с опусканием в сторону – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90 градусов, опустить ее в сторону, опять поднять на 90 градусов, и опустить в исходное положение. Затем другой ногой (Развивает выворотность, растягивает паховую мышцу, укрепляет мышцы голени и бедра). Упражнение «Стрела» – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45 градусов и медленно опустить в исходное положение. (Способствует укреплению	

		<p>мышц пресса). Выполнение упражнения «Уголок» – лежа на спине, руки в стороны. Рывком поднимаем корпус вверх, ноги отрываются от пола согнутые в коленях на 90 градусов. Затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет мышцы брюшного пресса, и мышцы спины.). Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка». Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.</p>	
Партерная гимнастика	1	<p>Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу. Разучивание упражнения, стоя на коленках, «Крокодил». Его задача- укрепление мышц спины. Упражнение «Колосок». Задача - тренировка мышц брюшного пресса. Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка»</p>	
Партерная гимнастика	1	<p>Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу. Разучивание упражнения «Березка» и комбинаций движений:          -поочередное поднятие ног на 90° из положения лежа на спине;          - «Березка» с подставкой рук под бедра.          -разножка в положении «Березка»          - «Лягушка» в положении «Березка»          -опускание вытянутых ног за голову до касания стопами пола и возвращение в положение «Березка». Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка», «Колосок», «Крокодил»</p>	
Партерная гимнастика	1	<p>Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу. Подготовка к разучиванию упражнения «лодочка» - поочередное поднятие корпуса и ног с удержанием. «Лодочка» с поочередным подниманием рук и ног, соединенных вместе, наверх. Подготовка к упражнению «коробочка» - поднятие корпуса с опорой на руки и прогиб под лопатками. «Коробочка» - сгибание ног в коленях, доставая пятками макушку головы. Разучивание упражнения «Корзиночка» - прогиб корпуса, держась руками за голеностоп. «Корзиночка» с раскачиванием корпуса вперед- назад. Разучивание упражнения «Кошечка» - прогибы корпуса в различном темпе. «Лягушка» лежа на животе.« Лягушка» с поднятием корпуса. Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка», «Колосок», «Крокодил», «Березка»</p>	
Партерная гимнастика	1	<p>Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков, позиций рук и ног. Разминка стоп сидя на полу. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Далее разучивание Grand battement jete. Исх. полож. – лежа на спине, руки в сторону. Поочередные броски ногами вперед на 90° и выше. Броски пр. ногой на 90° и выше лежа на пр. боку. Броски лев. ногой на 90° и выше лежа на лев. Боку. Затем разогрев спины с использованием упражнений «Лодочка», «Коробочка», «Корзиночка», «Кошечка» и далее Grand battement jete назад пр.</p>	

		<p>ногой и лев.ногой из положения «Кошечка». Grand battement jete назад согнутыми ногами с прогибом корпуса.</p>	
Партерная гимнастика	1	<p>Приветствие. . Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков, позиций рук и ног. Разминка стоп сидя на полу. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Далее разучивание Grand battement jete. Исх. полож. – лежа на спине, руки в сторону. Поочередные броски ногами вперед на 90° и выше. Броски пр. ногой на 90° и выше лежа на пр. боку. Броски лев. ногой на 90° и выше лежа на лев. Боку. Затем разогрев спины с использованием упражнений «Лодочка», «Коробочка», «Корзиночка», «Кошечка» и далее Grand battement jete назад пр. ногой и лев.ногой из положения «Кошечка». Grand battement jete назад согнутыми ногами с прогибом корпуса.</p>	
Партерная гимнастика	1	<p>Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков, позиций рук и ног. Разминка стоп сидя на полу. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Далее разучивание Grand battement jete. Исх. полож. – лежа на спине, руки в сторону. Поочередные броски ногами вперед на 90° и выше. Броски пр. ногой на 90° и выше лежа на пр. боку. Броски лев. ногой на 90° и выше лежа на лев. Боку. Затем разогрев спины с использованием упражнений «Лодочка», «Коробочка», «Корзиночка», «Кошечка» и далее Grand battement jete назад пр. ногой и лев.ногой из положения «Кошечка». Grand battement jete назад согнутыми ногами с прогибом корпуса.</p>	
Партерная гимнастика	1	<p>Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков, позиций рук и ног. Разминка стоп сидя на полу. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Далее разучивание Grand battement jete. Исх. полож. – лежа на спине, руки в сторону. Поочередные броски ногами вперед на 90° и выше. Броски пр. ногой на 90° и выше лежа на пр. боку. Броски лев. ногой на 90° и выше лежа на лев. Боку. Затем разогрев спины с использованием упражнений «Лодочка», «Коробочка», «Корзиночка», «Кошечка» и далее Grand battement jete назад пр. ногой и лев.ногой из положения «Кошечка». Grand battement jete назад согнутыми ногами с прогибом корпуса.</p>	

Гимнастика	2	Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу упражнениями «Зайчик», «Обезьянки», «Домик», круговыми вращениями в разные стороны. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Grand battement jete на обе ноги. Затем разогрев спины с использованием упражнений «Лодочка», «Коробочка», «Корзиночка», «Кошечка» и разучивание упражнения «Мост». Разучивание упражнения «Кувырок» вперед и назад, «Кувырок в полушпагат», «Флажок» «Рыбка».
Гимнастика	1	Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу упражнениями «Зайчик», «Обезьянки», «Домик», круговыми вращениями в разные стороны. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Grand battement jete на обе ноги. Затем разогрев спины и повторение разученных на предыдущем занятии акробатических элементов.
Гимнастика	1	Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу упражнениями «Зайчик», «Обезьянки», «Домик», круговыми вращениями в разные стороны. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Grand battement jete на обе ноги. Разогрев спины и разучивание комбинаций упражнений галопов, подскоков и шагов с кувырками вперед, назад и в сторону. Выполняются задания разделившись по колоннам. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.
Гимнастика	1	Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу упражнениями «Зайчик», «Обезьянки», «Домик», круговыми вращениями в разные стороны. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Grand battement jete на обе ноги. Затем разогрев спины и разучивание упражнений: поворот «На пасса», равновесие «На пасса», равновесие «Арабеск». Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.
Гимнастика	1	Приветствие. Легкий бег для разогрева. Разминка стоп сидя на полу упражнениями «Зайчик», «Обезьянки», «Домик», круговыми вращениями в разные стороны. Повторение упражнений на разогрев тазобедренных суставов и связок, растяжку подколенных мышц и задней поверхности бедра. Grand battement jete на обе ноги. Затем разогрев спины с использованием упражнений «Лодочка», «Коробочка», «Корзиночка», «Кошечка» и «Мост». Повторение упражнений: -поворот «На пасса», -равновесие «На пасса», -равновесие «Арабеск». Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.

Гимнастика	1	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Повторение позиций рук и ног в игровой форме. Растяжка тазобедренных связок, подколенных мышц. Выполнение упражнения на растяжку внутренней поверхности бедра- «Кукла». Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка». Grand battement jete на обе ноги. Затем разогрев спины и разучивание упражнений: -прыжок «Ножницы» -прыжок «Касаясь» Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Гимнастика	1	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Повторение позиций рук и ног в игровой форме. Растяжка тазобедренных связок, подколенных мышц. Выполнение упражнения на растяжку внутренней поверхности бедра- «Кукла». Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка». Grand battement jete на обе ноги. Затем разогрев спины и повторение разученных ранее прыжков «Ножницы» и «Касаясь». Повторение упражнений: -поворот «на пассе», -равновесие «на пассе», -равновесие «арабеск». Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Гимнастика	1	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Повторение позиций рук и ног в игровой форме. Растяжка тазобедренных связок, подколенных мышц. Выполнение упражнения на растяжку внутренней поверхности бедра- «Кукла». Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Повторение ранее разученных упражнений «Часики», «Чемоданчик», «Кукла», «Бабочка» Grand battement jete на обе ноги. Затем разогрев спины с использованием упражнений «Лодочка», «Коробочка», «Корзиночка», «Кошечка» и «Мост». И после этого разучивание прыжка «Пирует» в обе стороны и прыжка «Козлик». Повторение акробатических элементов. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Гимнастика	1	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Повторение позиций рук и ног в игровой форме. Растяжка тазобедренных связок, подколенных мышц. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Повторение ранее разученных упражнений партерной гимнастики на растяжку ног и спины. Разучивание равновесия с ногой в сторону и повторение прыжков «Ножницы», «Пирует», «Касаясь», «Козлик». В конце занятия проведение музыкально-подвижной игры для расслабления.	

Гимнастика	1	Приветствие. Разминка стоя в виде повторения видов ходьбы, бега, подскоков. Повторение позиций рук и ног в игровой форме. Растяжка тазобедренных связок, подколенных мышц. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Повторение ранее разученных упражнений партерной гимнастики на растяжку ног и спины. Разучивание равновесия с ногой в сторону и повторение прыжков «Ножницы», «Пирует», «Касаясь», «Козлик». И повторение равновесий «В сторону», «Арабеск», «На пассе». В конце занятия проведение музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Разучивание и отработка танцевальной композиции	2	Приветствие. Выполнение упражнений стоя, таких как: повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Отработка позиций рук и ног в игровой форме. Разминка партерная. Разучивание различных шагов по танцевальным рисункам. Например, танцевальный шаг по кругу, шаг «Цапля» с поднятием колена вперед, ход на полупальцах с перестроением на 1 диагональ, ход на пяточках с перестроением на 2 диагональ, ход на внешнем своде стопы с перестроением в 1 колонну и с расходом через одного и ход на внутреннем своде стопы и перестроение 2 колонну и расходом по парам. Марширующий шаг с расходом на линии. Наглядный просмотр танцевальной связки с помощью видео, показа педагога. Разучивание комбинации танцевальных движений сначала без музыки. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Разучивание и отработка танцевальной композиции	1	Приветствие. Выполнение упражнений стоя, таких как: повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Отработка позиций рук и ног в игровой форме. Разминка партерная. Повторение различных шагов по танцевальным рисункам. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Разучивание и отработка танцевальной композиции	1	Приветствие. Выполнение упражнений стоя, таких как: повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Отработка позиций рук и ног в игровой форме. Разминка партерная. Повторение различных шагов по танцевальным рисункам. Разучивание танцевальной связки из двух восьмерок. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Разучивание и отработка танцевальной композиции	1	Приветствие. Выполнение упражнений стоя, таких как: повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Разминка партерная. Разучивание танцевальной связки из двух восьмерок. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Разучивание и отработка танцевальной композиции	1	Приветствие. Выполнение упражнений стоя, таких как: повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Разминка партерная. Разучивание танцевальной связки из двух восьмерок и отработка ранее выученных. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Разучивание и отработка танцевальной композиции	1	Приветствие. Выполнение упражнений стоя, таких как: повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Разминка партерная. Разучивание танцевальной связки из двух восьмерок с соединением ее с ранее отработанными. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	



Разучивание и отработка танцевальной композиции	1	Приветствие. Для разогрева-повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Разминка партерная. Повторение танцевального номера из ранее разученных танцевальных комбинаций без музыки с детальной проработкой каждого движения и исправлениями недочетов. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	
Разучивание и отработка танцевальной композиции	1	Приветствие. Для разогрева-повторение видов ходьбы, бега, подскоков. Разминка партерная. Повторение танцевального номера под музыку с детальной проработкой каждого движения и исправлениями недочетов. Проведение в конце занятия музыкально-подвижной игры для расслабления.	

### Календарный учебный график

Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
Сентябрь	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1	групповая	Физкультурный зал
	Основные движения тела	3		
Октябрь	Основные движения тела	1	групповая	Физкультурный зал
	Основные положения рук и ног	2		
	Ритмические упражнения	5		
Ноябрь	Ритмические упражнения	3	групповая	Физкультурный зал
	Музыкально-подвижные игры	5		
Декабрь	Музыкально-подвижные игры	8	групповая	Физкультурный зал
Январь	Музыкально-подвижные игры	2	групповая	Физкультурный зал
	Партнерская гимнастика	8		
Февраль	Партнерская гимнастика	5	групповая	Физкультурный зал
	Гимнастика	3		
Март	Гимнастика	8	групповая	Физкультурный зал
Апрель	Разучивание и отработка танцевальной композиции	8	групповая	Физкультурный зал



Май	Разучивание и отработка танцевальной композиции	8	групповая	Физкультурный зал
Июнь	Разучивание и отработка танцевальной композиции	2	групповая	Физкультурный зал
	Итого	72		

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ ЦРР д/с № 76, правила внутреннего распорядка обучающихся детского сада, локально нормативные акты учреждения. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеобразовательной общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

#### **Кадровое обеспечение:**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Музыкальный центр, стулья, платки, кегли, круги из картона красного, зеленого, желтого цвета.

#### **Нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей» от 04 сентября 2014г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020N 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648 —20 «Санитарно —эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 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».

#### **Для педагога**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. 1-3 года обучения. Л-1983 г.

2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л- 1980 г.

3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М., 2010.

4. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М. Просвещение, 2009.

5. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011.

6. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010.

7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2010

8. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма для дошкольного возраста/ Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М., 2003.

9. Леви-Гориневская Е. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника [Текст]/ Е. Леви-Гориневская // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 2. - С. 4-12.