Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на
Заседании МС № 4
"18" апреля 2025 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ «ЦДО»
Чебыкиной Т.А.
№ 144-од 29 мая 2025 г.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
«Неразлучные друзья»
(художественная направленность)
на платной основе

Для детей 3 - 5 лет
Срок реализации – 4 недели

Составитель:
Мелехова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного образования

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"
Дата: 2026.11.16 14:43:55 +05'00'

п. Арти – 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по ритмике «Неразлучные друзья» имеет художественную направленность.

Актуальность. Занятия ритмикой увеличивают объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Адресат программы. Программа «Неразлучные друзья» рассчитана на детей дошкольного возраста 3-5 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей с постоянным составом 7 - 10 человек в группе. Учащиеся набираются по желанию.

Основанием проектирования данной дополнительной общеразвивающей программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025 г. об утверждении Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
- Устав МАОУ «ЦДО».

Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше

прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-5 лет – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). В этом возрасте ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям). Представления об основных свойствах предметов еще более расширяются и углубляются. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Освоение времени все еще не совершенно. Отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым.

Режим занятий. Образовательная деятельность по программе предполагается на летний период. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность занятия – 30 минут с обязательными перерывами во время занятия.

Объем программы -16 часов.

Срок освоения программы - 4 недели.

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Перечень форм обучения: индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, видео-урок, игра, выступление, итоговое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: беседа, наблюдение, практическое занятие, зачётное задание, выступление.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с ролью музыки для танца;
- познакомить с музыкальной речью;
- познакомить с ритмичными движениями детского танца;

Воспитательные:

- прививать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность;
- совершенствовать коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе; выявлять одарённых, талантливых детей;
- формировать культуру общения и поведения в коллективе.

Развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- формирование общих представлений о культуре движений;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Игра «Необыкновенное путешествие по стране танца». Техника безопасности	2	1	1	Мониторинг
2.	Связь музыки и движения	2	-	2	Зачётное задание
3.	Партерная гимнастика	6	1	5	Наблюдение
4.	Ритмика. Музыка и движение	6	1	5	Зачётные задания, наблюдение, выступление

	Итого:	16	2	14	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Игра «Необыкновенное путешествие по стране танца». Техника безопасности.

Теория:

Знакомство с учащимися. Знакомство с кабинетом. Техника безопасности. Выявление интересов ребят, уровня их знаний, возможностей.

Практика:

Занятие «Необыкновенное путешествие по стране танца».

2. Связь музыки и движения.

Теория:

Знакомство с музыкальными терминами: мелодия, темп (быстро, медленно), музыкальное вступление, сильная доля. Марш, полька, вальс. Анализ зависимости движения от характера мелодии.

Практика:

- Разучивание танцевальных этюдов.
- Выполнение упражнений для передачи характера мелодии, для чувствования разных темпов музыки.
- Прослушивание музыкальной фразы, музыкального вступления. Выполнение различных ритмических комбинаций (хлопки, притопы и варианты их сочетаний).
- Выполнение упражнений для ощущения сильной доли.
- Прослушивание марша, польки, вальса. Приобретение навыка слушать музыкальное произведение до конца.
- Анализ музыки: выражаем характер музыкального произведения словами, жестами.

3. Партерная гимнастика.

Теория:

Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

-Упражнения на сокращение и расслабление мышц, на развитие силы мышц, эластичности связок и суставов, на гибкость и пластичность. Разучивание комбинаций на основе упражнений.

-Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

-Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

-Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

-Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полу-лотос», «лотос».
-Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».
-Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».
-Акробатические упражнения: «Самолет», «Колечко», «Корзинка», «Ласточка с колена», «Мостик из положения лежа», «Березка», «Улитка» (полу-шпагат), «Стрелочка», «Стойка на руках» (у стены), шпагат «Веревочка».
-Упражнения на разное состояние тела: плотность, текучесть, воздушность. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме «Лесные жители», «Мы едем, едем, едем.»
-Выполнение пальчиковой гимнастики: «Мы делили апельсин», «Этот пальчик…», «Пять утят» и др.

4. Ритмика. Музыка и движение.

Теория:
Что такое музыкальная речь. Ритмика. Роль музыки в хореографии. Движение.
Практика:
-Разучивание ритмических упражнений. Упражнения в движении. Составление ритмичных композиций.
-Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1,2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1,3 (на счет 3 с двумя хлопками); на счет 2,4 (на счет 2 с двумя хлопками).
-Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.
-Выполнение движений на нечетный счет, на четный пауза.
-Выполнение движений на четный счет, на нечетный пауза.
-Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.
-Хлопки в ладоши поочередно выполняют дети и педагог.
-Целенаправленное слушание музыкального произведения.
-Анализ музыкального произведения.
-Подбор выразительных движений для музыкального образа, соответствующих ритму, характеру музыки.
-Выполнение упражнений для поиска разного темпа в музыке на заданных танцевальных шагах.
-Выполнение упражнений на удержание темпа музыкального произведения голосом и хлопками: «Держи ритм», «Ты куда бежишь ручей?».
-Осваивание ритма ¾ в упражнениях: «Ты куда бежишь ручей?», «Чиж», «Повернись- отзовись», «Золотые ворота» и др.

Планируемые результаты

В результате изучения данной программы у обучающихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Метапредметные результаты

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни,
- коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе;

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

Предметные результаты

- знать о темпе, ритме, уметь выполнять определённые танцевальные движения;
- освоить элементарные навыки постановки корпуса, ног, рук,
- определять начало и окончание музыкальной фразы,
- иметь начальные музыкально – ритмические знания, роль музыки для танца,
- знать правила поведения в танце,
- уметь исполнять основные танцевальные шаги, бег на полу-пальцах, прыжки,
- изучить партерную гимнастику,

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- колонки мультимедийные;
- хореографические станки;
- зеркала;
- фонотека и видеоматериалы;
- аудиоматериалы;
- детские песни (ремиксы, оригиналы и минусовки); инструментальная и классическая музыка; народная музыка и песни;
- коврики для выполнения упражнений;
- обручи, мячи, гимнастические палки, спортивные гимнастические ленты, скакалки.

Методические материалы

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности обучающихся путем создания проблемных ситуаций, использования учебных и ролевых игр, практических и теоретических форм работы, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

При проведении занятий используются следующие методы:

1. Словесные методы – рассказ, беседа, инструктаж, видео-уроки, направленные на формирование теоретических и практических знаний;
2. Наглядные методы:

- показ преподавателя, видео-материалы, наблюдение.

Список учебной и методической литературы

1. С.Д. Руднева, Э.М. Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение». М.: Просвещение,1972.
2. Г.А. Калдоницкий. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» (учебно-методическое пособие для педагогов). М.1998.
3. Т.Т. Ротерс. «Музыкально-ритмическое воспитание». М.: «Просвещение».1989.
4. Т.Ткаченко. «Народный танец». М. Искусство.1954.
5. Ю.В.Новиков. «Азбука здоровья». 1991.
6. С.И..Бекина и др. «Музыка и движение». Просвещение. 1983.
7. И.В. Быстренина. «Народные танцы». М..: Искусство.
8. Т.К.Васильева. «Секрет танца». С.- П. 1997.
9. «Современный бальный танец» под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение. 1977.
10. Л. Буц. «Для вас, девочки!" (Упражнения художественной гимнастики. Хореография.)
11. Т. Устинова. «Русские танцы». М.: 1955.
12. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2010 год.
13. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2011г.
14. Детский фитнес. М., 2006 г..
15. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М.,2008.
16. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 2005.