

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ  
САД № 104 «СОЛОВУШКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
МБУ детского сада № 104 «Соловушка»  
Протокол № 5 от «27» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий О.А. Кичатова  
(Приказ № 73-од от 27.05.2024 г.)

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности для детей дошкольного возраста  
(4-5 лет) «Игровая ритмическая гимнастика»  
Автор: С.И. Семкина**

Один год обучения

г. Тольятти  
2024-2025



## Содержание:

<b>I. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1 Направленность (профиль) программы .....	3
1.2 Актуальность программы .....	3
1.3 Отличительные особенности программы .....	3
1.4 Адресат программы .....	4
1.5 Объем программы .....	4
1.6 Формы обучения .....	4
1.7 Методы обучения .....	4
1.8 Тип занятия .....	4
1.9 Формы проведения занятий .....	4
1.10 Срок освоения программы .....	5
1.11 Режим занятий .....	5
<b>2. Цель и задачи программы .....</b>	<b>5</b>
2.1 Цель программы .....	5
2.2 Задачи программы .....	5
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>5</b>
3.1 Учебный (тематический) план .....	5
3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	6
<b>4. Планируемые результаты .....</b>	<b>8</b>
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий .....</b>	<b>8</b>
1. <b>Календарный учебный график .....</b>	<b>8</b>
2. <b>Условия реализации программы .....</b>	<b>9</b>
3. <b>Формы аттестации .....</b>	<b>9</b>
4. <b>Оценочные материалы .....</b>	<b>9</b>
5. <b>Методические материалы .....</b>	<b>9</b>
<b>III. Список литературы .....</b>	<b>10</b>
1. <b>Основная .....</b>	<b>10</b>
2. <b>Дополнительная .....</b>	<b>10</b>

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста (4-5 лет) «Игровая ритмическая гимнастика» (далее по тексту – Программа) разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО-16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физического воспитания.

#### **1.1 Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **1.2 Актуальность программы**

В настоящее время с развитием информационно-коммуникационных технологий возрос интерес детей дошкольного возраста к использованию гаджетов. В связи с этим потребность дошкольников в двигательной активности снизился, а, соответственно, снизился уровень здоровья. Ритмическая гимнастика способствует развитию потребности детей дошкольного возраста в двигательной активности, формированию физических качеств, двигательных умений, развитию музыкального слуха и выразительности движений. Ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма и стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

В процессе занятий ритмической гимнастикой у детей дошкольного возраста укрепляется здоровье, формируется правильная осанка, повышается работоспособность, развиваются основные физические качества, совершенствуется чувство ритма, формируется культура движений. Ребенок, систематически занимающийся ритмической гимнастикой, способен управлять своим телом и эмоциями, свободен и прост в общении с другими людьми.

#### **1.3 Отличительные особенности Программы**

Содержание Программы включает большой набор движений, связанных музыкой в определенной последовательности. Каждой музыкальной части соответствуют серии движений, выполняемые в согласовании с музыкой. Средствами ритмической гимнастики решается передача образов того или иного героя сказки, что помогает детям выразить свои эмоции и переживания, способствуя их эмоционально-нравственному воспитанию.

Новизна программы состоит в том, что все комплексы ритмической гимнастики разработаны по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи гуманизации педагогического процесса и личностно ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать разносторонне и интегративно задачи воспитания и обучения детей.

Основой для создания Программы послужила программа Н.А. Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

#### **1.4 Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 4 до 5 лет

#### **1.5 Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом Учреждения на реализацию Программы составляет:

- Количество часов в год – 36
- Общее количество часов за 1 год – 36.

#### **1.6 Формы обучения**

Форма обучения по Программе - очная, групповая. Нормы наполнения групп – 10 обучающихся.

#### **1.7 Методы обучения**

Одним из главных методов воспитания является избирательный способ регулировки нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом. В дошкольном возрасте нервная система и весь организм ребёнка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям.

**Словесные методы:** обращённые к сознанию детей, помогающие осмыслению поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений.

**Наглядные методы:** под наглядными методами понимаются характер изучения и усвоения заданий через наблюдение и демонстрацию.

**Практические методы:** связанные с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Один из таких методов игровой – близкий к ведущей деятельности дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально - эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно - образного и наглядно-действенного мышления.

**Методы стимулирования** (методы побуждения к какой – либо деятельности): требования, постановка перспективы, поощрение, одобрение.

#### **1.8 Тип занятия**

Основными типами занятий по Программе являются:

- **Комбинированные** – изложение материала, закрепление полученных знаний;

- **Подача нового материала;**
- **Закрепление знаний, умений и навыков** – постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога.

## **1.9 Формы проведения занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие в игровой форме по сюжетам сказок поточным методом и под непрерывную музыкальную фонограмму

### **1.10 Срок освоения программы**

Исходя из содержания Программы предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год;
- 9 месяцев в год;
- всего 1 год.

Включение детей в образовательный процесс возможно на любом этапе реализации программы, т.к. допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

### **1.10 Режим занятий**

Периодичность проведения занятий – 1 час в неделю, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 20 минут.

## **2. Цели и задачи Программы**

### **2.1 Цель Программы**

Цель программы - формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности, развитие навыков выразительного движения в процессе восприятия музыки.

### **2.2. Задачи программы**

1. Способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности организма детей дошкольного возраста;
2. Развивать у детей дошкольного возраста физические качества и основные виды движения;
3. Развивать у детей дошкольного возраста высшие психические функции, музыкально-ритмическое чувство;
4. Формировать умение детей дошкольного возраста воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки наиболее яркими средствами выразительности;
5. Способствовать развитию у детей дошкольного возраста творческого потенциала.

## **3. Содержание программы**

### **3.1 Учебный (тематический) план**

№	Название программы	Тема	Количество часов
1	«Ребята, давайте жить дружно!»	Композиция 1 «В доме 8/16»	2
2		Композиция 2 «На крутом берегу»	3
3		Композиция 3 «Кручу, кручу»	3
4		Композиция 4 «Снова стало небо голубым»	2
5		Композиция 5 «Хвост за хвост»	2
6		Композиция 6 «Если добрый ты»	2

7		Композиция 7 «Неприятность эту мы переживем»	2
8	«Кошкин дом»	Композиция 1 «Тили бом»	3
9		Композиция 2 «Песенка котят»	2
10		Композиция 3 «Гости»	2
11		Композиция 4 «Дуэт кошки и петуха»	2
12		Композиция 5 «Танец гостей»	2
13		Композиция 6 «Пожар»	3
14		Композиция 7 «Песня поросят»	2
15		Композиция 8 «Танец петушков»	2
16		Композиция 9 «Финал»	2
		<b>Итого</b>	

### 3.2 Содержание учебно-тематического плана

Тема	Содержание	Количество часов
<b>Программа «Ребята, давайте жить дружно!»</b>		
Композиция 1 «В доме 8/16»	Ходьба по кругу с носка, на носках с различными положениями рук, на пятках в полуприседе; Ходьба на месте с небольшими наклонами в стороны, поочередно выпрямляя руки вперед; Прыжки на месте вокруг себя: ноги врозь, руки к плечам	1
	Из стойки в полуприседе продвижение вперед с небольшими наклонами в стороны; Из стойки в полуприседе продвижение назад резко поочередно выпрямляя руки вперед	1
Композиция 2 «На крутом берегу»	Повторить композицию 1; Полуприседы с небольшими поворотами туловища в стороны; Повороты в стороны ногой в стойку на нее, другую назад на носок, руку приложить к глазам козырьком;	1
	Повторить композицию 1; Пружинящие полуприседы, «волна» рукой перед грудью из стороны в сторону	1
	Повторить композицию 1; Полуприседы на одной ноге с выставлением другой ноги врозь на пятку с разным положением рук; Ходьба по кругу с малым мячом в руках с заданиями	1
Композиция 3 «Кручу, кручу»	Повторить композицию 1,2; «Велосипед» с одновременным выполнением заданий с мячом в руках (вперед, вверх, перекаты между ладонями);	1
	Повторить композицию 1,2; Из положения сидя прокатывание мяча по прямым ногам и ловля его у живота; Перекаты на спину в группировке, удерживая мяч коленями	1
	Повторить композицию 1,2; Подъем и опуская мяча стопами ног из положения сидя; Перекаты с мячом по полу под ногой; Перекаты мяча по прямым рукам на грудь и обратно; Отбивание мяча от пола и ловля его двумя руками	1
Композиция 4 «Снова стало небо голубым»	Повторение композиций 1-3; Упражнение «Лодочка»; Упражнение «Рыбка»; Упражнение «Корзинка»	1
	Повторение композиций 1-3; Упражнение «Полумостик»; Упражнение «Гимнастический мостик»; Стойка на лопатках	1
Композиция 5	Повторение композиций 3-4;	1

«Хвост за хвост»	Ходьба с высоким подниманием колен в сочетании с упражнениями для рук;	
	Бег по кругу с поочередным выпрямлением рук вверх от груди; Подскоки по кругу	1
Композиция 6 «Если добрый ты»	Повторение композиций 4-5; Поочередные полуприседы на одной ноге, другую вперед на носок с одновременным хлопком у плеча; Галоп вправо, влево	1
	Упражнения в паре: поочередные выставления правой, левой ноги вперед на пятку, выполнение галопа в стороны, держась за руки	1
Композиция 7 «Неприятность эту мы переживем»	Самостоятельное выполнение разученных движений	1
	Повторение композиций 1-7	1
<b>Программа «Кошкин дом»</b>		
Композиция 1 «Тили бом»	Повороты вокруг себя пружинящим переступающим шагом, руки согнуты в локтях ладонями наружу; Ритмичные упражнения для рук: к плечам, вверх; хлопки над головой; поочередное поднимание рук от плеча вверх	1
	Полуприсед на одной ноге, другую ногу вперед на пятку; Притоп ногой на месте; Полуприсед на одной ноге, другую ногу вперед на пятку, наклон вперед, рукой коснуться носка противоположной ноги	1
	Повторение разученных движений; Пружинящие шаги вперед, назад в позе «матрешка»; Притопы правой-левой ногой на месте.	1
Композиция 2 «Песенка котят»	Повторение композиции 1; Сед на пятках, наклоны головы в стороны; Сед на пятках, имитация «скребка котят в дверь»	1
	Повторение композиции 1; Прогибание и выгибание спины из положения - стойка на четвереньках; Ходьба вперед и назад из стойки на руках и ногах	1
Композиция 3 «Гости»	Повторение композиций 1,2; Ходьба с высоким подниманием бедра, двигаясь вперед в круг, поклон	1
	Повторение композиций 1,2; Ходьба с высоким подниманием бедра, двигаясь вперед в круг, поклон	1
Композиция 4 «Дуэт кошки и петуха»	Повторение композиций 1-3; Присед на правое, левое колено, наклон вперед, руки вниз; Стойка на правой (левой) ноге, левая (правая) согнута в колене вперед, махи руками	1
	Повторение композиций 1-3; Поворот с переступанием на месте вокруг себя с одновременными махами согнутыми руками; Полуприседы пятки в стороны с одновременным отведением рук в стороны («чарльстон»)	1
Композиция 5 «Танец гостей»	Повторение композиций 3-4; Прыжки на месте с заданиями для рук	1
	Повторение композиций 1-4; Прыжки на месте с заданиями для рук	1
Композиция 6 «Пожар»	Повторить композиции 3-5; Стойка, руки вверх, присед, руки на голову;	1
	Полуприсед с гимнастической палкой от груди вниз; Упражнение с гимнастической палкой, изображая работу с лопатой	1
	Повторить композиции 3-5; Упражнение «дровосек»;	1
	Повторить композиции 3-5;	1

	Бег по кругу в сочетании с движениями рук; Ходьба по кругу в сочетаниями с дыхательными упражнениями	
Композиция 7 «Песня поросят»	Повторить композиции 5-6; Полуприседы с наклонами вправо-влево; Пружинящие полуприседы с упражнениями для рук; Ритмичные полуприседы, руки на коленях, движения бедрами вправо-влево; Ритмичные полуприседы, встряхивая руками перед грудью	1
	Повторить композиции 5-6; Ходьба по полосе препятствий	1
Композиция 8 «Танец петушков»	Повторить композиции 5-7 Из положения сед на полу, руки согнуты возле пояса упражнения «гусеничка», пружинящие наклоны вперед, «велосипед»	1
	Повторит композиции 5-7; Из положения сед, согнув ноги, руки в упоре сзади упражнения «мостик»; Ходьба в упоре на ногах и руках сзади, в круг, из круга	1
Композиция 9 «Финал»	Повторить композиции 6-8; Хлопки над головой с пружинящими полуприседами; Пружинящие переступания с поворотом вокруг себя; Шаг с припаданием в круг, из круга в позу «матрешка»; Русский шаг вперед-назад	1
	Повторить программу «Кошкин дом»	1

#### 4. Планируемы результаты

##### Планируемый результат и способы определения их результативности

Обучение детей дошкольного возраста по данной дополнительной образовательной программе приведет к следующим результатам:

- сформирована потребность в двигательной активности;
- высокая работоспособность организма;
- развиты физические качества: гибкость, координация движений, ловкость, чувство равновесия, сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- сформированы навыки техники выполнения основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания и др.;
- развиты внимание, память, мышление, восприятие, воображение;
- сформирована выразительность движений и жестов на основе сопереживания двигательным действиям;
- развита способность согласовывать движения с характером музыки наиболее яркими средствами выразительности;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям музыкально-ритмической гимнастикой.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	31.08.2025
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	20 минут
Периодичность занятий	1 час в неделю, 1 день в неделю

Промежуточная аттестация	09 сентября – 23 сентября 2024 года 12 мая – 26 мая 2025 года
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025

## 2. Условия реализации программы

**Для успешной реализации программы необходимы:**

- физкультурный зал;
- комплекс видео- и аудио записей сюжетно-ролевой гимнастики;
- ноутбук;
- колонки;
- спортивное оборудование в соответствии с сюжетом сказки.

## 3. Формы аттестации

**Результаты освоения** программы проводятся в виде диагностики 2 раза в год (сентябрь, май). Основной метод диагностики - наблюдение за детьми в условиях выполнения музыкальной программы.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- физкультурный праздник;
- музыкально-театрализованное представление;
- показательные выступления.

## 4. Оценочные материалы

Для каждой возрастной группы оценка уровня овладения детьми музыкально-ритмическими движениями проводится в соответствии с показателями по высокому, среднему, низкому уровням.

Уровень определяется в зависимости от качества выполнения музыкально-ритмических движений:

Высокий уровень – ребенок самостоятельно передает выразительность движений в соответствии с характером музыки, ритм движений соответствует ритму музыки, качественно выполняет танцевальные движения, передает игровые образы;

Средний уровень – ребенок с помощью педагога передает выразительность движений в соответствии с характером музыки; ритмично выполняет движения в соответствии с ритмом музыки вместе с показом педагога; выполняет танцевальные движения на основе предварительного показа; с помощью педагога передает игровые образы;

Низкий уровень – ребенок не передает выразительность движений в соответствии с характером музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки, не выполняет танцевальные движения, не способен передавать игровые образы, на помощь педагога не реагирует.

### *Карта наблюдений*

№	Фамилия, имя ребенка	Выразительность движений и соответствие их характеру музыки	Соответствие ритма движений ритму музыки	Овладение танцевальными движениями	Умение передавать игровые образы	Уровень

## 5. Методические материалы

Для реализации Программы сформирован учебно-методический комплект, который постоянно пополняется и обновляется. УМК имеет следующие разделы:

- Учебное пособие для педагога. В него входят дополнительные образовательные программы, тематическое планирование и планы занятий в соответствии с учебным планом.

– Конспекты комплексов ритмической гимнастики на основе сказочных сюжетов с методическим сопровождением.

– ЭОР «Увлекательная ритмика».

### **III. Список литературы**

#### **1. Основная литература**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баллас, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

#### **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
6. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09- 01/826-ТУ
7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"