

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29 августа 2024 г  
Протокол № 7

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 336 от 29 августа 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Ритм-тайм»**

Возраст обучающихся - 5-7 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик – **Амурская Мария Александровна**,  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год редакции – 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм-тайм» разработана в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического и хореографического воспитания в дополнительном образовании является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами танцевальных элементов и физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм - тайм» имеет физкультурно-спортивную направленность и является базовой.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение нескольких направлений спортивных танцев: хип-хоп, MTV-стиль, детский танец, элементы классического и народного танца.

Спортивные танцы как вид спорта – отличное решение для тех детей, кто любит танцевать. Получая удовольствие от танца, одновременно укрепляется иммунитет, развиваются все мышцы тела. Это идеальное сочетание спорта и красоты пластики. Данная программа погружает детей в танцевально-спортивное искусство - в мир красоты движения,

звучков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Спортивный танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, что немало важно для детей с ограниченными возможностями, учатся благородным манерам. Во время занятий воспитанник познает многообразие танца: хип-хоп, классического, народного, современного, MTV-стиль. Танцевально-спортивное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает силу, выносливость, гибкость, ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней интегрированы несколько стилей и направлений танца, обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому спортивному развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

**Цель программы** – создание условий для укрепления здоровья воспитанников, посредством хореографического искусства, развития эстетического и нравственного развития дошкольников.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- обучить детей танцевальным движениям.
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, гибкость, выносливость;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;

*развивающие:*

- развивать творческие способности детей;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить воображение, фантазию.

*воспитательные:*

- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, содействие профилактике плоскостопия;

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
- формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании изучения программы «Ритм - тайм» у обучающихся будет развит стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, освоен необходимый объём движений современного направления, классического, народного, детский танец. Будет сформирована основа культуры движения, красивая осанка. Более совершенным становится чувство ритма. Дети понимают ориентировку на себе – правая рука (нога), левая рука (нога), и от себя – (направо, налево, вперёд, назад). Они хорошо ориентируются в пространстве зала и выполняют различные построения и перестроения: в колонну, в шеренгу, по диагонали, врассыпную, по линии танца, противоходом и т.д.

У детей развиваются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

Методы обучения и методические исследования движений:

*в области предметных результатов:*

- знать основы различных стилевых систем танца;
- воспроизводить ритмический рисунок;
- концентрировать внимание;
- иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью передавать характер музыки.

*в области метапредметных результатов:*

- иметь представления о различных направлениях хореографии;
- знать о нормах поведения на сцене и в зрительном зале;
- иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении творческих задач;
- иметь интерес к культурным традициям и мероприятиям.

*в области личностных результатов:*

- самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики;
- позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки; быть ориентированным на успех.

Программа рассчитана для детей в возрасте 5-7 лет, не имеющих противопоказания по здоровью, с педагогической нагрузкой 2 раза в неделю, по 1 часу, всего за год 72 часа, наполняемость групп от 20 человек.

### Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов			Способ отслеживания
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности	2	1	1	Беседа
2.	Элементы современного танца	12	2	10	Разучивание движений современных танцев и их выполнение
3.	Элементы народного танца	10	2	8	Разучивание притопы, галоп, перескоки с ноги на ногу, хлопушки, перестроение из круга в линию, воротца.
4.	Хип-хоп танец	10	2	8	Научить работать корпусом, стопы, танцевальные связки. Harlem shake. Фризы. Happy feet. Roger Rabbit. Walk it out.
5.	Элементы классического танца	8	2	6	Разучивание и выполнение основных позиций рук и ног.
6.	Детский танец	10	2	8	Разучивание танцев
7.	Партерная гимнастика	7	1	6	Развить гибкость, при помощи растяжки.
8.	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность	8	4	4	Выступление на праздниках.
9.	Воспитательная работа	3	1	2	Демонстрация презентации
10.	Диагностика	2	1	1	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с предметом.

Рассказ о мероприятиях, проводимых в течение учебного года. Игровая разминка.

#### 2. Элементы современного танца

Ритмические упражнения по кругу: марш, шаги на полупальцах, шаги с высоким подниманием колен, бег на полупальцах, бег захлестом, бег с выносом прямых ног, галоп, подскоки. Ритмические упражнения на середине: повороты и наклоны головы, корпуса, передача ритмического рисунка хлопками и притопами. Комбинации на основе хлопков, притопов, прыжков. Построения и перестроения.

*Практика.* Постановка корпуса, лёжа на полу «рыбка», «хлопок», «самолет», «лодочка», «осьминожка», «мячики», «книжка», «кошечка», «корзиночка», «бабочка», «лягушка», «коробочка», «кран». Движения на развитие стоп (перевод стоп вперед-назад по одной и вместе), наклоны головы вперед-назад и вправо-влево, наклоны корпуса вперед - в сторону, на развитие гибкости спины «Мостики», «Колечко» и т.д

**3. Элементы народного танца:** *Теория.* Понятие о характере музыки, о национальном колорите различных народностей, их традициях и нравах.

*Практика.* Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски:

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Тюряря».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Греческий танец. «Собирание винограда»

Хоровод.

«Морячка»

«Цыганский танец»

«Яблочко»

Стилизация. Танец «Летала да пела»

**4. Хип-хоп танец.** *Теория.* Хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг. Каждый из этих стилей имеет характерные особенности: *Хаус* – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов и сложной координации. *Локинг* – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости. *Нью стайл* – самый артистичный из всех направлений хип-хопа. Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию. *Крампинг* – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. *Практика.* Нарботка манеры баттла. *Поппинг* – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка. *Брейкинг* – силовой танцевальный стиль в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).

**5. Элементы классического танца.** *Теория.* Специфика танцевального шага, бега позиции положения рук и ног Понятие твердо - мягко мышечная и эмоциональная память. Понятие «мышечного напряжения». Сила движения, точность направления. Знание правил исполнения каждого отдельного движения и упражнения. *Практика.* Красиво, грамотно «строить» свое тело Практика: комплекс упражнений лежа на полу Выработка осанки, опоры Постановка рук в позиции. Умение напрягать и расслаблять мышцы. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Позиции ног. Подъем на полупальцы по 1 и 2 позициям. Выполнение упражнений в комбинациях. Позиции ног: 6, 3, 1 Танцевальный шаг, бег. Маленькие прыжки. Выполнение упражнений с чередованием комбинаций.

**6. Детский танец.** *Теория.* Изучение танцевальных шагов со сменой музыкального темпа. Умение различать и двигаться под музыку в музыкальном темпе. Ходьба, марш в темпе и ритме музыке, шаг на месте вокруг себя. Умение начинать движение с началом и окончанием музыки.

*Практика.* Фигурная маршировка с перестроениями из одного в два и обратно; из колонки в линию. Правая нога – сильная доля, левая нога – слабая доля. Выразительное исполнение основных танцевальных элементов. Начало и окончание движений вместе с музыкой, различие музыкальных частей. Соотношения пространственных перестроений с музыкой. Музыкальность и грамотность исполнения.

**7. Партерная гимнастика. Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**8. Постановочная и репетиционная работа.** Знакомство с сюжетом танца,

Рассказ и показ танцевальных комбинаций.

Порядок танцевальных комбинаций, положения рук в паре. Техника выполнения, порядок движений.

Порядок танцевальных комбинаций, четкое перестроение.

Правила перестроений, манера исполнения.

*Практика:* Разучивание танцевальных комбинаций; положение рук в паре, работа над рисунком танца. Общение в паре, равнение в линию, в колонку, красиво перестраиваться.

Натяжение стопы, динамичное исполнение, осанка при выполнении танцевальных шагов.

Разучивание танцевальных комбинаций, построение рисунков танца.

Отрабатывание техники исполнения движений, танцевальных комбинаций.

Выразительность и грамотность исполнения. Проведение соревнования кто лучше выполнит зачет по комбинациям. Показ танцевальных комбинаций индивидуально и в паре.

Открытое занятие, показ родителям. Постановка нового танца: Осенний переполох,

Гномики, новогодний бал, Сыщики, Яблонька, Светит солнышко, Весёлые горошины,

Мухоморы.

Показ танцевального материала Открытое занятие, показ родителям. Показ танца на утреннике.

**9. Воспитательная работа.** Просмотр специальных фильмов, презентаций, прослушивание музыки. Коллективный просмотр сближает детей и педагога. Появляется общая тема для разговора, в котором педагог тактично направляет детей в русло правильных рассуждений.

## **10. Диагностика. Приложение 1**

### **Методическое обеспечение программы**

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы:  
Словесный метод – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Наглядно-демонстрационные – показ упражнений, при выполнении упражнения ориентация на образец, копирование предложенного образца.

Практическая работа – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ.  
Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Может быть использована, мелодическая спокойная музыка, а так же четкая быстрая. Обязательна перед началом занятий разминка, которая дает мышечный разогрев, предупреждающая травматизм, и подготавливающая опорно-двигательный аппарат к физическим нагрузкам в танце. На занятии используются народная, классическая, современная хореография, позволяющая развить пластичность, музыкальность и артистизм ребенка.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог - хореограф, обладающий знаниями по различным стилям танца, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся на базе Детский сад общеразвивающего вида.  
Занятия организуются в музыкальном зале, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

- Музыкальный центр
- Музыкальная фонотека
- MP3 и CD – диски
- Костюмы

### Список используемой литературы

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Издательство «Искусство», Ленинград-Москва, 1963г.
3. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.
4. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
5. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп».
6. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
7. Письменская А. « Хип-хоп и R'n'B — танец».
8. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М.1972г.
9. Ткаченко Т.С., «Народный танец». М, 1975г.