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 03 августа 2026 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
_____Плотникова Т.Ю.

DN: C=RU, O="МБУ ДО ЦДОД ""Искра"" г.о. Самара", CN=Плотникова Т.Ю., E=cdod.samara@mail.ru
Местоположение: 00e77270dfa916ff0d
Дата: 2026.08.03 15:56:46+04'00'

Приказ № 306-од от 03 августа 2026 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Ритм-тайм»

Возраст обучающихся - 5-7 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик – **Захарова Дарина Сергеевна,**
педагог дополнительного образования,

г. Самара
Год редакции – 2026 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 09.112018 №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, звуков, 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;
- сформирована основа культуры движения, красивая осанка.
- развито 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 эстетике;
- 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, степы, 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
	Итого	**72**	**18**	**54**	

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 захлёстом, 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 нравов.
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. Наработка 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 (держать 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 тонусе. 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

Воспитание

Цель воспитательной работы: развитие личности через формирование эстетических и нравственных ценностей, развитие творческого потенциала и социальной активности детей на основе танцевального искусства.

Задачи

- ознакомить с историей и традициями танцевального искусства России и мира;
– достижения отечественной культуры и духовнонравственных традиций российского общества;
– воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарской области.

Ожидаемые результаты

– будут освоены понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

– будут понимать значимость достижений отечественной культуры и духовнонравственных традиций;

– сформировано уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи и малой родины.

Методы воспитания

- метод убеждения в ходе проведения беседы и лекции о значении танцевального искусства;

– метод положительного примера (педагога, родителей, известных танцоров);

– через практические занятия;

– переключение деятельности для поддержания интереса и мотивации;

– самоконтроль и самооценка через рефлексию и анализ собственных достижений;

_ работа в коллективе.

Формы работы

– игровые тренинги и соревнования: способствуют развитию командного духа, дисциплины и ответственности;

– проектная деятельность: создание проектов, связанных с историей танцев и их значением в культуре;

– экскурсии и встречи: посещение музеев, театров и общение с профессиональными танцорами;

– творческие мастерские: создание тематических поделок и рисунков, отражающих танцевальную тематику.

Работа с родителями

– проведение родительских собраний для обсуждения успехов детей и планов на будущее;

– проведение открытых занятий для родителей;

– совместные мероприятия - спортивные праздники и семейные соревнования;

– консультации и общение в групповых чатах для оперативного обмена информацией.

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 также 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 СД – 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.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Проведение инструктажа ТБ, алгоритм действий при атаке БПЛА и ракетной опасности	Сентябрь	Беседа. Подпись в журнале
2.	Участие в концертах ко Дню Учителя, в новогодних праздниках	Октябрь	Участие. Фотоотчет. Заметка в группе ВК «Искра»
3.	Знакомство с танцевальной культурой разных народов	Январь	Тематическое занятие. Фотоотчет.
4.	Подготовка и участие в конкурсах и фестивалях народной и детской хореографии	Февраль	Фотоотчет. Заметка в ВК «Искра»
5.	Подготовка и участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому дню	Март	Фотоотчет
6.	Отчетный концерт для родителей	Апрель	Фотоотчет. Заметка
7.	«Безопасное лето»	Май	Беседа. Тематический урок