

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "29" мая 2025г.  
№ 4

\_\_\_\_\_ Амелина И.Н.  
Приказ от "30" мая 2025г.  
№ 69/1-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ПУГОВКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор/разработчик:

Абдуразакова Татьяна Васильевна  
Педагог дополнительного образования

Тула, 2024 год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана для реализации в 2025-2026 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пуговки» физкультурно-спортивной направленности стартового уровня в 4 группах 1 года обучения для детей 5 лет по адресу ул.Ленина, д.26. Для занятий необходим спортивный зал с необходимым оборудованием.

### **ЦЕЛЬ:**

Содействие всестороннему развитию личности обучающегося средствами танцевально-ритмических упражнений.

### **ЗАДАЧИ:**

#### 1. Физическая подготовка детей:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

#### 2. Совершенствование психомоторных способностей обучающихся:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

#### 3. Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

В образовательном процессе используются также такие формы занятий, как:

- сказка;
- сюжетно-ролевая игра;
- игра-путешествие;
- игра-имитация;
- конкурсы, состязания;
- интегрированные и обобщающие занятия;
- тематические утренники;
- конкурсы

Программа рассчитана на 72 часа в год. Занятия проводятся 2 академических часа в неделю, каждый час составляет 30 минут.

Основным видом учебной деятельности являются ОФП на основе ритмического рисунка с предметами и без, форма работы групповая.

Основными формами диагностики результативности реализации данной образовательной программы являются тестовые задания, позволяющие определить уровни физического развития

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Темы занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	Теоретические сведения: о пользе и красоте танцевальных движений, личной гигиене, о правилах поведения в зале, о значении ритмических упражнений для здоровья человека.	1	
2.	Простейшие ритмические упражнения	Строевые, перестроения, бег, общеразвивающие. Строевые упражнения: марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, перестроения на марше в колонну, в две, в три колонны, в круг, в линию. Бег – в среднем и быстром темпе с изменением направления, в сочетании с прыжками и ходьбой. Общеразвивающие – основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем, правильной осанки, упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палочкой).	1	7
3.	Ритмические упражнения «Диско»	Изучение и постановка танцевально-ритмического упражнения «Диско» – овладение содержанием танца. Разучивание легкого бега на носках с изменением направления и положения ног, приставных шагов, выпадов, прыжков на 180 градусов.		10
4.	Ритмические упражнения «Карнавал»	Постановка и изучение танцевально-ритмического упражнения «Карнавал». Изучение танцевально-ритмического упражнения, овладение предметом (султанчики), отработка движений с предметом. Шаг самба, переменные шаги, сочетание с бегом, прыжками.	1	13
5.	Ритмические упражнения «Новый год»	Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.		1
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и	Совершенствование и усложнение движений. Упражнения на выносливость: приседания, прыжки,	1	9

	смешанные упражнения	махи; на пластичность: наклоны корпуса, вращение и плавные движения рук и кистей; упражнения танцевальные с элементами гимнастики: шпагат, мостик, колесо; хореографические упражнения: позиции ног – I, II, VI и позиции рук – подготовительной, I, II, III.		
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы». Упражнения в партере: кувьрки, перекаты в группировке вперед, назад. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Движения пружинистые, плавные, маховые – в зависимости от смены музыкальных частей.	1	13
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Маленькая страна». Перестроение из 4-х колонн в круг, из одного круга в два легким бегом в соответствии с контрастными частями музыки. Работа рук от плавных до резких движений в сочетании с поворотами на 90 и 180 градусов.	1	13
		Итого: 72 часа	6	66