


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим  
советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол № 3  
от «28» августа 2023 года

Утверждена педагогическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол № 6 от 29.08.2023г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
 О.Е. Жданова  
Приказ № 60/1-ах от 29.08.2023г.



Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования

**«РИТМИКА»**

Возраст обучающихся: 7 - 8 лет

Срок реализации - 1 год

**Составитель:**

Педагог дополнительного  
образования

Юрлова Александра Олеговна

г.Серов

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике для начальных классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Ритмика - это упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой 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.

Программа состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

Доступность ритмики основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Актуальность программы.** На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

**Направленность программы** - общеразвивающая.

**Целью программы** является приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Задачи:**

*Обучающая:*

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;

*Развивающая:*

- способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.

*Воспитательная:*

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации программы - 1 год**

**Возраст обучающихся - 7 - 8 лет**

**Объем предмета:** общий объем за весь период обучения 36 часов 1 занятия в неделю. Занятия по данной программе проходят по следующим направлениям:

- вводное;

- речитативная разминка;

- суставная разминка;

- общеразвивающие упражнения;

- ритмические комбинации;

- импровизированный танец;

- упражнения в партере (Комплекс №1)

**Основная форма проведения занятий:** групповая.

**Виды учебной работы:** практические, теоретические занятия, открытые уроки, профилактика конфликтных ситуаций в рамках занятий на сплочение коллектива.

**Предполагаемые результаты.** По окончании учебного курса по данной программе обучающийся должен:

*Знать:*

- термины «громко-тихо», «высоко-низко» и соотносить их с музыкой и движением;

- характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный);

- темп музыки и движения (быстро, медленно, уверенно);

- названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой);

- названия простых танцевальных шагов (прыжок, подскок, галоп, шаг);

- знать о характере взаимоотношений между мальчиками и девочками.

*Уметь:*

- слышать изменение звучания музыки и передавать их движениями;

- повторять за учителем простейшие ритмические рисунки и придумывать их самим;

- выполнять простейшие подражательные движения и придумывать самим в зависимости от характера музыки;
- выполнять основные ОРУ с предметом и без них под музыку.

### **Методы работы, используемые в программе**

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный;
- практический;
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
- практический.

### **Санитарно-гигиенические требования**

- учебный кабинет должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к хореографическим залам.
- систематическое проветривание между групповыми занятиями.
- ежедневная влажная уборка зала.
- достаточное электрическое освещение.
- занятия в объединении проводятся по группам, подгруппам по дополнительной общеобразовательной программе.
- продолжительность занятия 40 минут.
- занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 8 часов вечера.
- занятие с использованием компьютерной технике организуется в соответствии с гигиеническими требованиями.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Главной целью** программы «Ритмика» является - активизация музыкального восприятия через движение.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить обучающихся с основными терминами;
- научить обучающихся выполнять простейшие перестроения;

#### *Развивающие:*

- развивать у обучающихся музыкальное восприятие;
- развивать у обучающихся внимание, волю и память;
- развивать у обучающихся умение свободно ориентироваться в пространстве.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать у обучающихся давать объективную оценку своему труду;
- воспитывать у обучающихся патриотические чувства.

### **Предполагаемые результаты первого года обучения**

**Знать:**

- порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;

- элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;

- названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом.

**Уметь:**

- методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;

- уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;

- легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное	2	2	
2	Речитативная разминка	10	4	6
3	Суставная разминка	14		14
4	Общеразвивающие упражнения	18		18
5	Ритмические комбинации	14	2	12
6	Импровизированный танец	6		6
7	Упражнения в партере (Комплекс №1)	8		8
	Итого	72	8	64

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

**1. Вводное занятие.** Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

**2. Речитативная, суставная разминка.** Проводится на каждом уроке в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- перенос веса тела с одной ноги на другую.

**3. Общеразвивающие упражнения.** Упражнения на улучшение гибкости.

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад.

**4. Ритмические комбинации.** Отрабатываются разновидности шагов.

**а) Комбинация «Гуси»:**

- шаги на месте;
- приставные шаги.

**б) Комбинация «Слоник»:**

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;

- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

### **в) Комбинация «Ладочки»**

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

**5. Импровизированный танец.** Танцевальная импровизация бывает индивидуальной, парной и групповой. В данном исследовании используется индивидуальная импровизация, которая представляет собой сольный танец в свободном стиле исполнения.

**6. Упражнения в партере.** В качестве средств воспитания гибкости на занятиях ритмики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре является следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движения, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержание программы по физической культуре являются следующими умениями:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь, находить с детьми общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержание программы по физической культуре является следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами. В различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки технического исполнения;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Материально - техническое обеспечение.** Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик).

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования образование среднее-специальное.

**Методические материалы:** презентация по различным темам, пособия, рабочие программы, анкеты и тесты, учебно-методическая литература для педагога и обучающихся.

### **ФОРМЫ АТТЕСТИЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Программой предусмотрено отслеживание результативности в следующих формах:

- наблюдение;
- анкетирование;
- концертная деятельность;
- открытые и итоговые занятия (уровень приобретенных знаний, умений и навыков в области хореографии).

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного процесса, позволяет вовремя скорректировать учебно-тематический план. Текущий контроль осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.



Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель - май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. - 214 с. 12
2. Боген М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №5. - С. 18.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997. - 104с.
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997. - 128 с.
5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. - Минск: Народная газета, 1978. - 87 с.
6. Зацюрский, В.М. Физические качества / В.М. Зацюрский. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
7. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5. - 348с.
8. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
9. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990. - 23 с.
10. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. - 1998. - 224 с.
12. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1998, - 25с.
13. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2, 2001. - с. 7-14.
14. Страковская В.Л. Триста подвижных игр для оздоровления детей. - М.: Новая школа. - 1994. - 285
15. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. М. Просвещение, 2011г.
16. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации». Источник: «Российская газета», федеральный выпуск №5976 от 31.12.2012г.