

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2021 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
приказом от 01.09.2021 № 297  
«Об утверждении дополнительных  
общеобразовательных  
общеразвивающих программ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Ритмика»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сиваченко Дарья Андреевна,  
педагог дополнительного образования

пгт Сосьва, 2021

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Показатель	Нормативное обоснование
Основные характеристики программы	статьи <a href="#">2</a> , <a href="#">12</a> и <a href="#">75</a> Закона № 273-ФЗ
Порядок проектирования	статьи <a href="#">12</a> , 47 и <a href="#">75</a> Закона № 273-ФЗ
Условия реализации	– пункты <a href="#">1–3</a> и <a href="#">9</a> статьи 13, пункты <a href="#">1</a> , <a href="#">5</a> и <a href="#">6</a> статьи 14, статьи <a href="#">15</a> , <a href="#">16</a> , <a href="#">33</a> , <a href="#">34</a> и <a href="#">75</a> Закона № 273-ФЗ; – <a href="#">СанПиН 2.4.4.3172-14</a>
Содержание программ	– пункты <a href="#">9</a> , <a href="#">22</a> , <a href="#">23</a> , <a href="#">25</a> статьи 2, <a href="#">пункт 5</a> статьи 12, пункты <a href="#">1</a> и <a href="#">4</a> статьи 75 Закона № 273-ФЗ; – <a href="#">приказ Минпросвещения от 09.11.2018 № 196</a> ; – <a href="#">Концепция</a> развития дополнительного образования детей, утв. <a href="#">распоряжением Правительства от 04.09.2014 № 1726-р</a>
Организация образовательного процесса	– статьи <a href="#">15</a> , <a href="#">16</a> , <a href="#">17</a> и <a href="#">75</a> Закона № 273-ФЗ; – <a href="#">приказ Минпросвещения № 196</a> ; – <a href="#">СанПиН 2.4.4.3172-14</a>

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Ритмика» - спортивно-оздоровительная.

**Уровень освоения** программы - базовый.

## **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к знаниям танцевальной культуры и приобретению двигательных навыков. Дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, что способствует развитию творчества. При занятиях ритмикой у детей происходят положительные личностные изменения и формирование способности к творчеству, в основе которого лежат особые способы отражения мира с помощью специфической модели –художественного образа. Основная идея программы состоит в том, чтобы наряду с общеобразовательными предметами дети получали эстетическое, этическое воспитание. Приобщались к культуре накопленной предыдущими поколениями, повышали духовное развитие, нравственные нормы и развивали творческий потенциал, и, начиная с младшего возраста, могли адаптироваться в окружающем мире.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Танцевальные движения способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества. Систематические занятия ритмикой детей школьного возраста очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях. Программа педагогически целесообразна, так как занятия по ритмике направлены на удовлетворение естественной потребности в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. Занятия танцами способствуют профилактике нарушений, формированию ценностного отношения к своему здоровью, воспитанию культуры здорового образа жизни. В процессе освоения танцевальных композиций у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается вкус

## **Цель и задачи программы**

Цель программы: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций, посредством освоения двигательной деятельности

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- изучить основы детского, историко-бытового, народного и характерного танца, ритмической гимнастики, музыкальной грамоты;
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.).

#### Воспитательные:

- формировать умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- формировать умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;
- воспитание трудолюбия;
- формировать проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование интереса к хореографическому искусству;
- формировать дисциплинированность, чувство коллективизма, ответственности, культуру поведения и общения;
- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.

#### Развивающие:

- формировать умений работать в коллективе;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- развивать основы музыкальной культуры;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и

систем организма детей;

– развивать интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

– овладеть основами техники выполнения ритмических движений;

– формировать выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях, формирование основных двигательных качеств и навыков.

### **Категория обучающихся**

Программа предназначена для обучающихся 8-10 лет.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы - 1 год.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся в разновозрастных группах 2 раза в неделю, по 1 часу, 72 часа в год.

### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав - 5 человек.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### Результаты обучения:

– дети знают основы детского, историко-бытового, народного и характерного танца, ритмической гимнастики, музыкальной грамоты;

– дети воспринимают развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

– дети определяют музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.).

#### Результаты воспитывающей деятельности:

– дети доносят информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и

взрослыми людьми;

- дети организуют собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- дети работают в группах, представляют и отстаивают собственное решение;
- проявляют положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дети заинтересованы в хореографическом искусстве;

Результаты развивающей деятельности:

- умеют работать в коллективе;
- у детей развиты музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- заинтересованы занятиями ритмикой, формами активного досуга, развитием координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- овладели основами техники выполнения ритмических движений;
- сформирована выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях, формирование основных двигательных качеств и навыков.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>II</b>	<b>Музыкальная грамота</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
1	Характер и темп музыкального произведения	3	1	2	
2	Строение музыкального произведения	3	1	2	
3	Понятие о громкостной динамике	2	1	1	
<b>III</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>IV</b>	<b>Музыкальные игры</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
<b>V</b>	<b>Музыкально- ритмические упражнения</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	Выполнение комплекса ритмической гимнастики
<b>VI</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
<b>VII</b>	<b>Ориентировка в пространстве и коллективе</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, вправо, влево, в круг, из круга.	2	0	2	
2	Музыкальные построения в колонну, шеренгу. Шаг по диагонали	3	0	3	
3	Выполнение простых движений при ходьбе, соблюдая дистанцию.	3	0	3	
<b>VIII</b>	<b>Ритмическая миниатюра</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Танец

	<b>с музыкальным сопровождением</b>				
<b>IX</b>	<b>Упражнения на выстукивание под музыку.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
<b>X</b>	<b>Элементы народного танца: ковырялочка.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Танец
<b>XI</b>	<b>Элементы народного танца: хоровод.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>XII</b>	<b>Элементы народного танца: массовый пляс.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>XIII</b>	<b>Плавность движений</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>XIV</b>	<b>Танцы народов РФ, их особенности и костюмы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>XV</b>	<b>Ритмические упражнения с предметом</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
<b>XVI</b>	<b>Танцевальные движения в разном темпе</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>XVII</b>	<b>Ритмические игры</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
<b>XVIII</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Выполнение изученных упражнений
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА**

### **Элементы музыкальной грамоты**

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Понятие о громкостной динамике. Общие понятия о паузах. Строение музыкального произведения.

### **Ориентировка в пространстве и коллективе**

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, вправо, влево, в круг, из круга. Музыкальные построения в колонну, шеренгу. Шаг по диагонали. Выполнение простых движений при ходьбе, соблюдая дистанцию. Произвольное размещение и построение в шахматном порядке в заданном промежутке времени и в музыкальном оформлении.

### **Общеразвивающие упражнения**

Потягивания. Ходьба на носках с фиксацией корпуса. Потягивания с наклоном вперед и прогибом спины. Затяжные наклоны вправо-влево. Присед, полуприсед на полупальцах – широкая выворотная позиция. Упражнения «мах-дощечка», «вертолет», «плечики», «сброс», «взлет», «акцент», вращения и повороты головы.

**Ритмическая миниатюра среднего темпа с музыкальным сопровождением простого характера.**

### **Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения**

Прыжки (на двух ногах, по I, VI позициям, на одной ноге, поочередно на одной и двух ногах, с выбрасыванием ноги в сторону); марш, виды марша; то бегом, то шагом; ускоряя, замедляя шаги; «Пружинка» (с поворотом, в боковом шаге, с движениями рук); шаги вперед с движениями рук; приставной шаг; притопы (одной ногой, двумя ногами, поочередные, с правильной постановкой рук, головы); бег (с высоким подниманием голени, легкий на полупальцах с фиксацией корпуса, по кругу в заданном ритме, соблюдая дистанцию)

### **Формы контроля**

Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная часть, основная, заключительная. Подготовительная часть включает в себя элементы разминки. Основная часть - это освоение материала историко-бытового, классического, народно-сценического танца с отработкой элементов движений и комбинаций, работа над композициями, этюдами и танцами. заключительная часть - это упражнения на расслабление мышц, растяжки и подведение итогов урока.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2016)
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.П., 2017)
3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2016)
4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2016)
5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2017)
6. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2016)

Учебно-методический комплекс.

7. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» ( М.: МГИУ, 2017)
8. Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие» (М.: Издательство «Глобус», 2016)
9. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» (М.: ВЛАДОС, 2017)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Рычкова Светлана Юрьевна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022