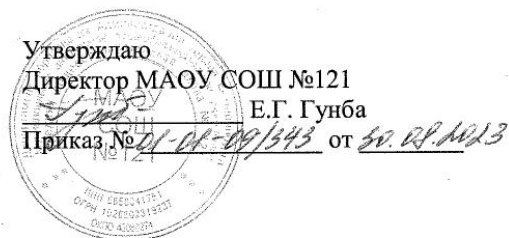


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 121  
г. Екатеринбург

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2023 № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Ритмика»

Возраст обучающихся:  
6,5-11 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:  
Денисова Кристина Игоревна  
Педагог дополнительного  
образования

Екатеринбург 2023

## Паспорт программы дополнительного образования

Название программы	Ритмика
Автор-составитель	Денисова К.И.
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма обучения	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	6,5-11 лет
Язык, на котором осуществляется образование (обучение)	русский
Категория детей	Обучающиеся МАОУ СОШ №121. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.
Краткая аннотация	Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.
Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Формы учебной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, используемые в образовательном процессе, отражаются педагогами в рабочих программах: лекция, консультация, семинар, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций, просмотр мастер классов, прослушивание аудиокурсов, компьютерное тестирование, изучение учебных и методических материалов.

## Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план	5
	Содержание учебного плана	5
1.4.	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1.	Календарный учебный график	6
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	8
2.4.	Оценочные материалы	8
2.5.	Методическое обеспечение	9
2.6.	Список литературы	9

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Ритмика" составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023));
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Актуальность программы.** Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся. Занятия ритмикой оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; создание привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия ритмикой не только полезны для здоровья, они еще и дисциплинируют человека, делают его психику более пластичной и координированной.

Ритмика - это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка с ОВЗ, для будущего стиля и ритма жизни. Ритмика способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 6,5-11 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 20-25 человек.

**Объем освоения программы:**

1 год обучения – 1 час в неделю, 38 часов в год.

**Срок реализации программы:** 1 года.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю, 1 час равен 40 минутам.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

группы формируются из обучающихся одного класса; состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

### 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающегося с ОВЗ.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
  - овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец);
  - овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);

**Развивающие:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
  - коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
  - развитие общей и речевой моторики;
  - развитие ориентировки в пространстве;
  - формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

**Воспитательные:**

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

### 1.3.Содержание программы Учебный план

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Введение в программу. Знакомство с правилами по ТБ.	1	1	0	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Музыка и движение	5	1	4	
3.	Движение и речь	9	0	7	
4.	Музыка и танец	23	0	23	
	Всего:	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	

#### Содержание учебного плана

В соответствии с выделенными направлениями занятия ритмикой могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

«Музыка и движение» (основные упражнения) является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и ее темп. Детей желательно научить двигаться в темпе музыки, помочь им овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить детей прохлопыванию и протопыванию

простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, упражнения на расслабления мышц и др.

Раздел «Движение и речь» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. В этот период обучения (2 четверть) важно закреплять умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного в первой четверти и проводятся игры под музыку.

Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Обучающиеся повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

В третьей четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

Сформированные у обучающихся базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут его выполнять.

#### 1.4. Планируемые результаты

##### Знать:

- Научиться слушать музыку;
- слышать сильную и слабую музыкальные доли;
- знать понятие «музыкальный метр»;
- знать позиции ног и рук

##### Уметь:

- владеть своим телом при исполнении движений партерной гимнастики;
- исполнять танцевальные движения соответствующие их возрасту;
- исполнять танцевальные этюды соответствующие их возрасту.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			теор	практ		
1.	сентябрь	Лекция, беседа	1		Вводное занятие. Инструктаж по технике	Обсуждение

					безопасности.	
2.	сентябрь	Рассказ, беседа.	1		Знакомство с музыкальными длительностями и отстукивание их ритма.	Наблюдение
3.	сентябрь	Практическое занятие		1	Развитие чувства ритма, темпа, ритм вальса.	Наблюдение
4.	сентябрь	Практическое занятие		1	Упражнение «грустный – веселый»;	Наблюдение
5.	октябрь	Практическое занятие		1	Упражнения для рук – «замочек»	Наблюдение
6.	октябрь	Практическое занятие		1	Упражнения для спины; упражнения для головы;	Наблюдение
7.	октябрь	Практическое занятие		1	Упражнения для корпуса.	Наблюдение
8.	октябрь	Практическое занятие		1	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
9.	октябрь	Практическое занятие		1	Различные виды вращений.	Наблюдение
10.	ноябрь	Практическое занятие		1	Ритмичные шаги под музыку.	Обсуждение, устный опрос
11.	ноябрь	Практическое занятие		1	Гимнастические упражнения. Игра «Фигуры».	Наблюдение
12.	ноябрь	Практическое занятие		1	Игра «Эстафета» танц движений.	Наблюдение
13.	ноябрь	Практическое занятие		1	Игра «Животные».	Наблюдение
14.	декабрь	Практическое занятие		1	Разные виды прыжков.	Наблюдение
15.	декабрь	Практическое занятие		1	Закрепление материала.	Наблюдение
16.	декабрь	Практическое занятие		1	Ритмико-гимнастический комплекс.	Наблюдение
17.	декабрь	Практическое занятие		1	Игра «Хаос-замри».	Наблюдение
18.	декабрь	Практическое занятие		1	Исполнение по слуху ритмического рисунка.	Обсуждение, устный опрос
19.	январь	Практическое занятие		1	Повторение пройденного материала.	Наблюдение
20.	январь	Практическое занятие		1	Игра «Эстафета ритма».	Наблюдение
21.	январь	Практическое занятие		1	Выделение музыкальной фразы хлопками и притопами.	Наблюдение
22.	январь	Практическое занятие		1	Упражнения, развивающие подвижность суставов.	Наблюдение
23.	февраль	Практическое занятие		1	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
24.	февраль	Практическое занятие		1	Упражнения на растяжку и гибкость.	Наблюдение

25.	февраль	Практическое занятие		1	Ритмический бег под музыку.	Наблюдение
26.	февраль	Практическое занятие		1	Движение «шассе» под музыку.	Обсуждение, устный опрос
27.	март	Практическое занятие		1	«Поличный шаг» под музыку.	Наблюдение
28.	март	Практическое занятие		1	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
29.	март	Практическое занятие		1	Пластика. «Волны».	Наблюдение
30.	март	Практическое занятие		1	Игра на координацию. «Повтори за мной».	Наблюдение
31.	апрель	Практическое занятие		1	Пластическая игра «Море».	Наблюдение
32.	апрель	Практическое занятие		1	Определение сильных и слабых долей такта.	Наблюдение
33.	апрель	Практическое занятие		1	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
34.	апрель	Практическое занятие		1	Освоение шагов: перекатный, острый, мягкий.	Наблюдение
35.	май	Практическое занятие		1	Вращение. Понятие «Точка».	Наблюдение
36.	май	Практическое занятие		1	Игра «Лес».	Наблюдение
37.	май	Практическое занятие		1	Повтор пройденного материала. Повтор танцев.	Наблюдение
38.	май	Практическое занятие		1	Повтор пройденного материала. Повтор танцев.	Наблюдение
			2	36		
		<b>Всего</b>		<b>38</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий по ритмике нужен актовый зал с хорошим освещением. Кроме того, необходим магнитофон для воспроизведения музыкальных произведений.

## 2.3. Формы аттестации

**Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме:** открытого занятия для родителей, участие в фестивалях, конкурсах и концертах различного уровня. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, игр, методами наблюдения, бесед, сопоставлений успехов в песенной, игровой деятельности.

Входной мониторинг проводится вначале учебного года, промежуточный в середине года и по окончании каждого года обучения

## 2.4. Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.



Фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровней сложности.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты и качества исполнительской деятельности.

Критерии диагностики по программе (посредством профессионального наблюдения педагога):

- Мотивы деятельности –социальные или познавательные (есть/нет);
- Музыкальность и ритмичность (высокий, средний, низкий уровень);
- Координация (высокий, средний, низкий уровень);
- Пространственная ориентация (высокий, средний, низкий уровень);
- Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (высокий, средний, низкий уровень);
- Старание и прилежание (высокий, средний, низкий уровень).

Социальная активность и достижения обучающихся оцениваются посредством анализа их участия в творческих мероприятиях (конкурсы, концерты, праздники и проч.).

Итогом реализации данной программы является освоение базовых основ народной хореографии, приобщение к народной культуре, социализация в коллективе.

## 2.5. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения, дидактические игры, исполнение песенно- игрового материала);
- наглядный (показ иллюстраций, видео-фильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- творческий (создание нового образа);
- эвристический (участие в конкурсах).

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний. Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

## 2.6. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015. - 196 с.
2. Касицина М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. –М.: Гном-Пресс, 2005. – 43с.
3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.- мет.пособие. В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.
4. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика; уч. пособие / Под ред. Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224 с.
5. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: КАРО; СПб, 2011. - 77с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972481

Владелец Гунба Елена Германовна

Действителен с 25.05.2023 по 24.05.2024