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

Принято Педагогическим советом Протокол от *бv. Uf. JUJ3* № 1 Утверждаю Директор МАОУ СОШ №121 Е.Г. Гунба Приказ №*01-04-04/543* от *50. 04. М.). 3* 

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

# 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	русский
осуществляется образование	
(обучение)	
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 эмоциональноволевую 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	Формы учебной деятельности с применением
образовательной программы	дистанционных образовательных технологий,
электронного обучения и	используемые в образовательном процессе,
дистанционных образовательных	отражаются педагогами в рабочих программах:
технологий	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, задачипрограммы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план	5
	Содержание учебного плана	5
1.4.	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогическихусловий	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 OB3, 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 OB3.

#### 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

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

#### 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

2.1. Календарный ученый график								
№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля		
			теор	практ				
1.	сентябрь	Лекция, беседа	1		Вводное зан	ятие. Обсуждение		
					Инструктаж по тех	нике		

					безопасности.	
2.	сентябрь	Рассказ,	1		Знакомство с	Наблюдение
		беседа.			музыкальными	
					длительностями и	
					отстукивание их ритма.	
3.	сентябрь	Практическое		1	Развитие чувства ритма,	Наблюдение
	1	занятие			темпа, ритм вальса.	
4.	сентябрь	Практическое		1	Упражнение «грустный –	Наблюдение
		занятие			веселый»;	
5.	октябрь	Практическое		1	Упражнения для рук –	Наблюдение
	октиоры	занятие		1	«замочек»	Пастодение
6.	октябрь	Практическое		1	Упражнения для спины;	Наблюдение
0.	октлорь	занятие		1	_	Паозподение
7.	orema6pr			1	упражнения для головы;	Наблюдение
7.	октябрь	Практическое занятие		1	Упражнения для корпуса.	паолюдение
8.	октябрь	Практическое		1	Закрепление пройденного	Наблюдение
0.	адоктяо	занятие		1		Паолюдение
0	oremaños.			1	материала.	11-6
9.	октябрь	Практическое		1	Различные виды	Наблюдение
1.0		занятие			вращений.	0.5
10.	ноябрь	Практическое		1	Ритмичные шаги под	Обсуждение,
		занятие			музыку.	устный опрос
11.	ноябрь	Практическое		1	Гимнастические	Наблюдение
		занятие			упражнения. Игра	
					«Фигуры».	
12.	ноябрь	Практическое		1	Игра «Эстафета» танц	Наблюдение
		занятие			движений.	
13.	ноябрь	Практическое		1	Игра «Животные».	Наблюдение
	•	занятие			1	
14.	декабрь	Практическое		1	Разные виды прыжков.	Наблюдение
	_	занятие			1	
15.	декабрь	Практическое		1	Закрепление материала.	Наблюдение
		занятие				
16.	декабрь	Практическое		1	Ритмико-гимнастический	Наблюдение
		занятие			комплекс.	
17.	декабрь	Практическое		1	Игра «Хаос-замри».	Наблюдение
		занятие				
18.	декабрь	Практическое		1	Исполнение по слуху	Обсуждение,
		занятие			ритмического рисунка.	устный опрос
19.	январь	Практическое		1	Повторение пройденного	Наблюдение
	<u> </u>	занятие			материала.	
20.	январь	Практическое		1	Игра «Эстафета ритма».	Наблюдение
		занятие				
21.	январь	Практическое		1	Выделение музыкальной	Наблюдение
		занятие			фразы хлопками и	
j					притопами.	
		Практическое		1	Упражнения,	Наблюдение
22.	январь	1	1	1	развивающие	
22.	январь	занятие			развивающис	
22.	январь	•			*	
22.	-	занятие		1	подвижность суставов.	Наблюление
	январь	•		1	подвижность суставов. Закрепление пройденного	Наблюдение
	-	занятие Практическое		1	подвижность суставов.	Наблюдение Наблюдение

		занятис		перекатный, острый, мягкий.	
34.	апрель	Практическое занятие	1	Освоение шагов: перекатный, острый,	Наблюдение
	апрель	Практическое занятие		Закрепление пройденного материала.	
32.	апрель	Практическое занятие	1	Определение сильных и слабых долей такта.	Наблюдение Наблюдение
31.	апрель	Практическое занятие	1	Пластическая игра «Море».	Наблюдение
	·· <b>F</b>	Практическое занятие	1	Игра на координацию. «Повтори за мной».	Наблюдение
30.	•	занятие			
29.	март	занятие Практическое	1	материала. Пластика. «Волны».	Наблюдение
28.	•	занятие Практическое	1	музыку. Закрепление пройденного	Наблюдение
27.	1 1	занятие Практическое	1	музыку.  «Поличный шаг» под	устный опрос Наблюдение
25. 26.	февраль	Практическое занятие Практическое	1	Ритмический бег под музыку.  Движение «шассе» под	Наблюдение Обсуждение,

#### 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 годаобучения

#### 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 256233904371995990837526139856067300059550830095

Владелец Гунба Елена Германовна

Действителен С 06.11.2025 по 06.11.2026