

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» г. ЛИПЕЦКА

**СОГЛАСОВАНО**

на научно-методическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Гимназия №1»

г. Липецка

С.В.Тюнина

Приказ №250-о от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Ритмика»**

Составитель: Литвинова Л.О.

2023 – 2024 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка:
  - направленность;
  - цели;
  - задачи;
  - новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы;
  - возраст детей, участвующих в реализации данной программы;
  - объём курса и срок реализации данной программы;
  - формы и режим занятий
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты: предметные, метапредметные, личностные
5. Оценочные материалы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
  - 6.1. Педагогическое обеспечение
  - 6.2. Календарный учебный график
  - 6.3. Материально-технические условия реализации программы
  - 6.4. Методическое обеспечение программы
7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
8. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Цель программы:**

всестороннее физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Достижение этих цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- содействовать гармоническому физическому развитию и закаливанию организма;
- обеспечить каждому ребенку в количественном и качественном отношении двигательный режим;
- повысить умственную и физическую работоспособность учащихся;
- сформировать основные двигательные умения и навыки;
- сформировать навыки личной гигиены и здорового образа жизни, воспитать бережное отношение к своему здоровью

**Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

Для составления программы за основу взят раздел «Ритмика» из общего перечня разделов программы хореографической студии «Ровесник». **Новизной** программы является то, что она рассчитана на детей 6-8 лет и содержание программы усовершенствовано: включены упражнения на ориентировку в пространстве, ритмико-гимнастические упражнения, игры под музыку, танцевальные упражнения.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Ритмика как гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка,

делают его поведение естественным. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.); способствуют обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивают ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству.

Данная программа педагогически целесообразна, так как содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

**Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы – 6-8 лет**

### **Объем курса и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 учебный год. Количество часов, отводимых на изучение данного курса согласно плану, - 33 учебных часа, количество занятий в неделю – одно.

### **Формы и режим занятий:**

Форма организации занятий – очная, групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью 1 учебный час.

## **2. Учебный план**

Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Ритмика»	33	Открытое занятие

## **3. Содержание программы**

## **Раздел 1 Упражнения на ориентировку в пространстве (3 часа)**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

## **Раздел 2 Ритмико-гимнастические упражнения (18 часов)**

***Общеразвивающие упражнения.*** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

***Упражнения на координацию движений.*** Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

***Упражнение на расслабление мышц.*** Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

**Партерная гимнастика.** Занятия на гимнастических коврах. Упражнения на растяжку, гибкость, укрепление мышц живота, спины, бедра и голени. Выворотное положение стоп.

### **Раздел 3 Игры под музыку (6 часов)**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

### **Раздел 4 Танцевальные упражнения (6 часов)**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Выпады в стороны. Сочетание быстрых и медленных движений. Подскоки, развороты туловища и т.д.

## **4. Планируемые результаты освоения программы: предметные, метапредметные, личностные**

### **Личностные результаты**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 7) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

4) знание правил выполнения отдельных групп упражнений;

5) умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и танцевальные движения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки

## **5. Оценочные материалы (формы контроля, критерии оценки)**

**Формы контроля:** открытое занятие

**Критерии оценки результатов**

Минимальный уровень: 0–4 балла.

Средний уровень: 5–8 баллов.

Максимальный уровень: 9–10 баллов.



Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Контроль техники исполнения движений производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год в форме открытого занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

## **6. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **6.1. Педагогическое обеспечение**

Всего педагогических работников	1
ФИО педагога	Литвинова Любовь Олеговна
Образование	Высшее
Квалификационная категория	Высшая

### **6.2. Календарный учебный график**

Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	25.05.2022
Продолжительность учебного года	33 недели
Продолжительность занятий	1 час
Сроки проведения промежуточной аттестации	17-21.05.2022

### **6.3. Материально-технические условия реализации программы**

Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.

Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

Аудиозаписи.

Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон

Резиновые мячи среднего размера.

Коврики.

#### 6.4. Методическое обеспечение программы

*Методические материалы* включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литературу по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- инструкции по охране труда

*Дидактические материалы:*

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео- и аудиозаписи;

#### 7. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Диагональ.	1	
2	Партерная гимнастика. Упражнения «кузнечик», «колечко», «корзиночка».	1	
3	Разминка. Приставной шаг, прохлопывание ритмического рисунка. Прыжки ноги врозь - ноги вместе.	1	
4	Разминка. «Маятник», галоп по диагонали. Музыкальные игры.	1	
5	Разминка. Упражнения по кругу: хороводный и переменный шаг, притопы, выпады, повороты. Игра	1	

	«Паровозик»		
6	Разминка. Танцевальные импровизации. Разучивание движений в парах. Упражнение на устойчивость, «пружинки».	1	
7	Разминка. Приставные шаги в сторону с хлопками, шаг польки по диагонали, упражнения «змейка», галоп, «маятник», прыжки с перекрещивание ног. Игра «День-ночь»	1	
8	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость: «коробочка», «корзиночка», «лодочка», «колечко». Упражнения на укрепление мышц: «дощечка», махи прямыми ногами, «ножницы», «велосипед».	1	
9	Разминка. Упражнения на устойчивость. Разучивание шагов по квадрату вправо и влево. Работа в парах.	1	
10	Разминка. Упражнения с флажками. Выпады, v-step, basic step, перекрестные шаги и прыжки.	1	
11	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость: «коробочка», «корзиночка», «колечко», «лодочка».	1	
12	Разминка. Танцевальные импровизации	1	
13	Разминка. Разучивание шагов по квадрату вправо и влево с добавлением движений рук. Повторение приставного	1	

	шага и его сочетаний.		
14	Разминка по диагонали. Разучивание элемента «Расческа» и его использование в танцевальной комбинации. Игра «Ручеек»	1	
15	Разминка. Упражнения по диагонали: глубокий выпад на каждый шаг, бег с подменной ног, батманы вперед и в сторону, «змейка», шаг польки.	1	
16	Разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Двойная диагональ.	1	
17	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Построения и перестроения. Разучивание танцевальных движений.	1	
18	Разминка. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, бедра и голени.	1	
19	Разминка. Упражнения по диагонали: глубокий выпад на каждый шаг, бег с подменной ног, батманы вперед и в сторону. Галоп с разворотом.	1	
20	Разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Двойная диагональ.	1	
21	Разминка. Танцевальные импровизации. Разучивание движений в парах. Упражнение на устойчивость, «пружинки».	1	
22	Разминка. Выполнение движений с поворотом, подскоком. Построения по командам.	1	

23	Разминка. Подскоки на месте, с поворотом вправо и влево. Прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме. Бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад. Приставной шаг по квадрату.	1	
24	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость; на укрепление мышц: «дощечка», махи прямыми ногами, «ножницы», «велосипед».	1	
25	Разминка. Движения по квадрату и их сочетания с выпадами в сторону, батманами, подскоками.	1	
26	Разминка. Отработка элементов по диагонали.	1	
27	Разминка. Реливе. Повторение приставного шага. Полуприседание с разворотом корпуса в сторону. Игра «День-ночь»	1	
28	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость: «коробочка», «корзиночка», «лодочка», «колечко».	1	
29	Разминка. Упражнения по диагонали: глубокий выпад на каждый шаг, бег с подменой ног, батманы вперед и в сторону, «змейка», шаг польки.	1	
30	Разминка. Танцевальные импровизации.	1	
31	Разминка. Отработка элементов по диагонали.		

32	Разминка. Повторение приставного шага и его сочетаний. Большие и маленькие прыжки с отведением прямой ноги в сторону.	1	
33	Разминка по диагонали. Повторение изученного за год.	1	

## 8. Список литературы

1. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 2008.
2. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 2015.
3. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 2010.
4. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 2012.
5. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 2002.