

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Образовательный центр «БАГРАТИОН»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»  
А.Н.Семирова  
« 15 » \_\_\_\_\_ 2023г.



Рассмотрено на заседании  
методического совета

« 20 » 11 2023 г.  
*Протокол № 2*

Дополнительная общеразвивающая модульная программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Ритмика»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Макаренко Ирина Александровна**  
педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2023г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль — ритмика. Разработана на основе требований:

### ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

**НОВИЗНА** программы состоит в том, что она обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Программа предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты развития ориентации и «мышечного чувства». В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Программа является дополнительным резервом двигательной активности обучающихся, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** дополнительного образования обусловлена тем, что неотъемлемой частью физического развития и становления личности является физическое воспитание школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека - его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** программы заключается в том, что проводимые занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллектива, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что в процессе занятий обучающиеся приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, физические и творческие способности. Обучающиеся осваивают также музыкально – танцевальную природу искусства, у них развиваются творческая инициатива, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, обеспечивающие формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.** Программа рассчитана на обучение детей 6-10 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.** Программа «Ритмика» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** Создание условий всестороннего физического развития детей, воспитания творчески развитой личности ребёнка средствами музыки и движения, развитие его художественного вкуса, музыкального чувства ритма, интереса, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

### **ЗАДАЧИ:**

Личностные задачи: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Предметные задачи: выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движения.

Метапредметные задачи: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Ритмика» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
<b>Модуль 1 Алфавит музыкального движения-36 ч.</b>					
1.	Раздел 1 .Введение	2	-	2	Текущий
1.1	Ориентировка в пространстве	2	6	8	Текущий
1.2	Упражнения с предметами	2	6	8	Текущий
1.3	Музыкально-ритмические движения	2	4	6	Текущий
1.4	Танцевальные упражнения	2	10	12	Текущий
<b>Модуль 2 Творческая деятельность-36 ч.</b>					
1.	Раздел 2				
2. 1	Игровые этюды	2	12	14	Текущий
2.2	Музыкально-танцевальные игры	2	16	18	Текущий
2.3	Мероприятия воспитательного и познавательного характера	-	4	4	Текущий, итоговый
<b>ИТОГО:</b>					<b>72</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### МОДУЛЬ 1. «Азбука музыкального движения»

##### **Введение.**

*Теория:* Программа и режим занятий; правила поведения и техники безопасности.

Мелодия и движение: темп – быстро, медленно, умеренность.

Контрастность музыки: быстрая – медленная, веселая – грустная.

Начало и конец фразы, характер музыки, динамика, темп.

*Практика:* Сюжетно-ролевая игра «Знакомство».

##### **Тема 1. Ориентировка в пространстве.**

*Теория.* Знакомство ребят с необходимостью предварительной разминки тела перед занятием.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Исходные положения. Основные понятия построения: колонка; шеренга; цепочка; круг.

Основные понятия 11 перестроения: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу.

*Практика.* Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп. Примеры

Упражнений: “твердые и мягкие руки”; “мельница”; - “маятник” - перенос корпуса с носков на пятки и обратно; “растягивание резинки” - упражнение для рук; - “пружинки” - приседание.

Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Построение и перестроение на практике.

##### **Тема 2. Упражнения с предметами**

*Теория.* Упражнения с предметами.

*Практика.* Упражнения на равновесие. Практическое занятие-упражнение: руки опущены вниз; руки отведены в стороны; подбоченившись; хлопки в ладоши; взмахи платочком; использование предмета: платочек, лента, мяч и др.

##### **Тема 3. Музыкально-ритмические движения**

*Теория.* Музыкально-ритмические движения. Танцевально - ритмическая гимнастика.

Теоретическое сопровождение ритмических движений в процессе их выполнения.

Правила расположения рук в каждом положении. Игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

*Практика.* Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях. Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. Контрастные темпы. Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга. Выполнение ритмических движений: ходьба бодрая и спокойная с подниманием ног на всей стопе и полупальцах; шаг с носка; бег с отбрасыванием ног назад и подъемом вверх; сочетание бега с ритмичными хлопками; сочетание ходьбы с бегом; работа над образными движениями.

Примеры: “Ходит балерина”, “Шагают спортсмены”, хороводный сценический шаг; притопы (одинарные, двойные, тройной); выставление ноги на пятку и носок.

Фитбол-гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика.

#### **Тема 4. Музыкальные игры.**

*Теория.* Музыкальные игры. Объяснение правил. Музыкально-подвижные игры.

*Практика. Практика:* Игровое занятие: “Внимание! Музыка”; “Веселый поезд”; “В походе”; “Найти свое место”; “Кот и мыши”; “В стране чудес”.

Музыкально-подвижные игры. Игры - путешествия.

#### **Тема 5. Танцевальные упражнения**

*Теория.* Элементы русской пляски. Ритм, ритмический рисунок. 12

*Практика.* Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения). Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа. Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Перепляс. Танцевальные комбинации русских танцев.

### **МОДУЛЬ 2 Творческая деятельность**

#### **Тема 1. Игровые этюды.**

*Теория.* Организация творческой деятельности учащихся. Беседа на тему создания детьми несложного музыкального образа. Развитие через игру воображения, мышечной, зрительной, эмоциональной памяти.

*Практика.* В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Примеры игр: “День и ночь”, “Лиса и куры”, “Повторяшки”. Темы для самостоятельной работы. Придумать интересный образ для игры “День и ночь”. Сочинить простые движения для игры “Повторяшки”.

## **Тема 2. Музыкально - танцевальные игры.**

*Теория.* Музыкально - танцевальные игры.

*Практика.* Танцевальные импровизации. Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Танцем с героями любимых сказок.

## **Тема 3 Мероприятия воспитательного и познавательного характера**

(по отдельному плану)

*Практика.* Проверка теоретических знаний в игровой форме. Творческое выполнение заданий.

## **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Личностные:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- формирование музыкального восприятия;
- представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма;
- умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### Предметные:

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.



### Метапредметные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Кадровое обеспечение программы.** Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, образование которого соответствует профилю программы.

## **V. МОНИТОРИНГ**

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение мониторинга успеваемости. (Приложение форм мониторинга)

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя выполнение практических заданий;
- итоговый контроль осуществляется в форме выступления.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются схемы перестроения танцев, обручи, скакалки, мячи.

## **VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Авдеенко А.А. Там, где рождается танец. - М.: 2017.
2. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. - Волгоград: Учитель, 2018.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Айрис Пресс, 2019.
4. Блок Л.Д. Классический танец. - М.: 2017.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. - М.: Скрипторий, 2019.
6. Захаров Р. Сочинение танца. - М.: 2019.

7. Шершнеv В.Г. От ритмики к танцу. - М.: 2018.

**Для родителей и обучающихся:**

8. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. -М.: ТЦ Сфера, 2019.

9. Богаткова Л. Хоровод друзей. М.: 2019.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»

\_\_\_\_\_ А.Н.Семирова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РИТМИКА» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. «Азбука музыкального движения» - 36 часов</b>								
1-2				Групповая (теория)	2	Введение. Правила поведения и техники безопасности. Мелодия и движение: темп – быстро, медленно, умеренность. Контрастность музыки: быстрая – медленная, веселая – грустная. Начало и конец фразы, характер музыки, динамика, темп.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
3-4				Групповая (теория)	2	Знакомство ребят с необходимостью предварительной разминки тела перед занятием.  Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходные положения.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий

5-6				Групповая (практика)	2	Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
7-8				Групповая (практика)	2	Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий).	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
9-10				Групповая (практика)	2	Построение и перестроение на месте и в движении на практике.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
11-12				Групповая (теория)	2	Упражнения с предметами. Правила безопасности.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
13-14				Групповая (практика)	2	. Упражнения на равновесие.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
15-16				Групповая (практика)	2	Практическое занятие-упражнение: руки опущены вниз; руки отведены в стороны; подбоченившись; хлопки в ладоши; взмахи платочком; использование предмета: платочек, веточка, лента,	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
17-18				Групповая (практика)	2	Игры с предметами.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
19-20				Групповая (теория)	2	Танцевально - ритмическая гимнастика. Теоретическое сопровождение ритмических движений в процессе их выполнения.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий

21-22				Групповая (практика)	2	Правила расположения рук в каждом положении. Игроритмика, игрогимнастика, игротанец.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
23-24				Групповая (практика)	2	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
25-26				Групповая (теория)	2	Элементы русской пляски. Ритм, ритмический рисунок.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
27-28				Групповая (теория)	2	. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения).	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
29-30				Групповая (практика)	1	Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
31-32				Групповая (практика)	2	. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
33-34				Групповая (практика)	2	Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге  взявшись за руки.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
35-36				Групповая	2	Движение с ускорением, замедлением	МБОУ ОЦ	Текущий

				(практика)		темпа. Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом.	«БАГРАТИОН»	
<b>Модуль 2. «Творческая деятельность» -36 часов</b>								
37-38				Групповая (теория)	2	Организация творческой деятельности учащихся. Беседа на тему создания детьми несложного музыкального образа.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
39-40				Групповая (практика)	2	Игра «День и ночь».	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
41-42				Групповая (практика)	2	Игра «Повторяшки».	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
43-44				Групповая (практика)	2	Игры с предметами.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
45-46				Групповая (практика)	2	Игра «Лисы и куры»	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
47-48				Групповая (практика)	2	Игра «Два мороза»	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
49-50				Групповая (практика)	2	Игра «Море волнуется»	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
51-52				Групповая (теория)	2	Музыкально - танцевальные игры. Правила поведения на занятиях.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
53-54				Групповая (практика)	2	Танцевальные импровизации.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
55-56				Групповая (практика)	2	Сочинение танцевальных движений.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий

57-58				Групповая (практика)	2	Танцевальные комбинации на предложенную тему.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
59-60				Групповая (практика)	2	Задания по развитию ритмопластики.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
61-62				Групповая (практика)	2	Упражнения танцевального тренинга.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
63-64				Групповая (практика)	2	Этюды для развития выразительности движений.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
65-66				Групповая (практика)	2	Этюды для развития выразительности движений.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
67-68				Групповая (практика)	2	Танцуем с героями любимых сказок.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
69-70				Групповая (практика)	2	Проверка теоретических знаний в игровой форме.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Текущий
71-72				Групповая (практика)	2	Анализ выполнения программы. Творческое выполнение заданий.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Итоговый
<b>ИТОГО: 72 часа</b>								