



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сиримма Ахмаровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования

«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
_____ С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «29»августа 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-оздоровительно направления

«Ритмика»

на 2024-2025 год

возрастная категория 8-10 лет

срок реализации 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Саубанова Римма Голусовна

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» МО «ЛМР» РТ

Отличительная особенность программы.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед школой стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин: недостаточная двигательная активность обучающихся в течение дня, особенно в холодный период года; большая загруженность статическими занятиями; желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым и активным

Главным ключом, новизной программы, являются задачи овладения детьми младшего возраста (7-10 лет) всеми видами музыкально-ритмических движений. Доказано, что только в процессе овладения деятельностью у обучающихся развиваются его способности, нравственно эмоциональная сфера, познавательные процессы и личностные новообразования, т.е. осуществляется полноценное развитие личности.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Педагогическая целесообразность:

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Цели программы:

- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.
 - воспитание бережного отношения к своему здоровью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
 - освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
 - формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.
- Создавать условия для здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

1. **Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- ~~всеобщее воспитание двигательных качеств;~~

- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- любовь к Родине;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;

Возраст детей: 8-10 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (168 часов в год).

Формы обучения: В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- 1.Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
- 2.Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам ритмической гимнастики).
- 3.Организация и учет контрольных упражнений.
- 4.Участие в спортивных соревнованиях.

5.Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

6.Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Основной принцип работы объединения составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении техникой танца и танцевальных движений. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

Режим занятия: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Ожидаемые результаты:

По окончании изучения программы дети должны:

- Знать назначение музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе.
- Уметь организовывать музыкальные игры среди детей.

Способы определения **результативности программы:**

- Диагностика , проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения.
- Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- –навыки общения в процессе познания;
- –навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- –установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости;

–**готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.**

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. **Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.** Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- **начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.**

- **коммуникативные**
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Содержание программы

Занятия проводятся : 6 часов в неделю

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

Танцевальные движения, танцы

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднятие и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг полки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца,

Ритмические упражнения

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Прогулка» на основе

2 мелодий, «Времена года»). Подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» и т.п. Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировка песен и сказок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований). Обучающиеся должны

уметь:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 новых танцах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований). Обучающиеся должны

уметь:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 новых танцах.

Учебно -тематическое планирование

№	Вид программы	Кол-во часов всего		
			Теория	Практика
1.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	6	6	
2.	Разминка. Поклон.	6		6
3.	Постановка корпуса. Основные правила.	6	6	
4.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	12	6	6
5.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	12	6	6
6.	Общеразвивающие упражнения	6		6
7.	Ритмико-гимнастические упражнения	6		6
8.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	6		6
9.	Разминка.	6		6
10.	Движения по линии танца.	6	6	
11.	Движения по линии танца.	6		6
12.	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	6		6
13.	Индивидуальные задания.	6		6
14.	Разучивание новогодних плясок.	6		6
15.	Новогодние игры и пляски.	6		6
16.	Позиции в паре. Основные правила.	6		6
17.	Танец «Диско». Элементы танца.	6	6	
18.	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	6		6
19.	Упражнения для улучшения гибкости	6		6
20.	Инсценировка сказки «Репка».	6	6	

21	Тренировочный танец «Стирка»	6		6
22	Ритмико-гимнастические упражнения	6		6
23	Основные движения танца “Полька”.	6	6	
24	Разучивание танца.	6		6
25	Репетиция разученных танцев.	3		3
27	Урок-смотр знаний	6		6
28	Подведение итогов	3		3
	ИТОГО	168	48	120

Список литературы

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
2. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост. Л.А.Вохмянина. - М.: Дрофа, 2001.
3. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс/ Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
4. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.
5. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
7. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

8. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
9. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
- 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
- 11.Козырева О. В.Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003.-112с.
- 12.Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.-272с.
- 13.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
- 14.Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
- 15.Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
- 16.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.

Полезный сайт: <http://festival.1september.ru/>

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Практические занятия по программе «Ритмика» проходят в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли);
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

Лист согласования к документу № 20 от 28.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 28.01.2025 08:13

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 28.01.2025 - 08:14	-