

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа  
д. Иваново-Самарское Малопургинского района Удмуртской Республике

Рассмотрено  
На заседании педсовета  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор МОУ ООШ  
д. Иваново-Самарское  
  
Л.А. Байбекова  
Приказ № 136 от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Ритмика»

Возраст детей 7-10 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель: Соловьёва Ольга Филипповна,  
учитель музыки  
МОУ ООШ д. Иваново-Самарское

д. Иваново-Самарское

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Возможности применения ритмики довольно широки, и огромный диапазон упражнений. Ритмика является мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и воспитательном направлениях в развитии личности ребенка.

Доступность ритмики в том, что ее содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования. Эффективность заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма человека.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников в коллективе и возможностью демонстрировать хорошо отработанные упражнения школьников, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе и возможностью демонстрировать хорошо отработанные упражнения.

### **Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:**

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав муниципального общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы д. Иваново–Самарское;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ ООШ д. Иваново-Самарское;
- Локальными актами МОУ ООШ д. Иваново-Самарское.

### **Отличительные особенности программы**

Существует ряд особенностей работы хореографа с детьми начальных классов:

- нагрузка дается постепенно и распределяется равномерно на протяжении занятия (в дальнейшем преподаватель усложняет какие – либо элементы, если видит, что дети освоили данное упражнение);
- постоянная смена рисунка занятия для концентрации внимания детей;
- для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для исполнения, важно сформировать у ребят навык владения ритмическим рисунком танца;
- важно научить ребят помогать друг другу во время занятия, так как в этом заключается помощь, как учителю (напр.: помогает в данный момент кому –то из учеников освоить новое упражнение), так и остальным ребятам(процесс занятия протекает непрерывно).

В процессе занятий по программе сочетаются групповая и индивидуальная формы организации работы. Знания, умения и навыки, приобретенные на занятиях кружка, ученики применяют при изучении истории, музыки, физической культуры и во всех случаях внеклассной и внешкольной жизни. Результаты этой деятельности представляются на школьных, поселенческих, муниципальных мероприятиях, на сайте школы. Программа кружка «Ритмика» реализуется в рамках деятельности МОУ ООШ д. Иваново-Самарское.

### **Направленность программы – физкультурно- спортивная.**

**Адресат программы**–обучающиеся в возрасте 7-10 лет, общее количество в группе до 13 человек

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения – 34 ч. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 40 минут.

### **Цели и задачи**

**Цель:** оздоровление учащихся и их гармоничное физическое и функциональное совершенствование

#### **Задачи программы:**

- обучать детей различным видам танцевальных движений в доступной для них форме.
- сохранить и укрепить здоровье, развить двигательные способности и физические качества, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость;
- воспитать музыкальность и чувство ритма, выработать культуру движений;
- развивать творческие способности детей, духовное, эстетическое, нравственное и физическое совершенствование.

### **Учебный план**

№	Название темы	Количество часов:			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство (Введение)	2	2	-	Опрос, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль
3.	Основы техники	8	1	7	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, самоконтроль
4.	Танцевальные движения, подвижные игры	14	1	13	Результат практикума
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

## Содержание разделов программы

### **I. Вводное занятие: 2 часа, теория – 2 часа.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях ритмики.
2. Краткий обзор состояния и развития ритмики.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции человеческого организма.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание..

### **II. Общая физическая подготовка 10 часов. Теория – 1 час; практика 9 часов.**

**Строевые упражнения. Понятия:** строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!»

1. Повороты: направо, налево, кругом.
2. Построения: в шеренги, колонны, круги.
3. Виды передвижения: строевой шаг, бег подскоки.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, с бросанием мяча, музыкальные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития гибкости:** Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мосты; шпагаты; поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры);

**Активные движения:** махи, удержание ноги.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** Пружинный шаг; пружинный бег; прыжки из глубокого приседа; прыжки со скакалкой, прыжки с вращением обруча; прыжки, сгибая ноги вперед, назад.

**Упражнения для развития выносливости:** Прыжки на двух ногах со скакалкой, постепенно увеличивая время; прыжки ноги врозь, медленный бег на 1000 метров.

**Упражнения для развития равновесия:** Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца, волн, взмахов; вертикальное, переднее, боковое, заднее равновесие на всей ступне, на середине зала, равновесие с закрытыми глазами, повороты переступанием.

### **III. Основы техники - 8 часов, теория- 1 час, практика – 7 часов.**

*Упражнение на сохранение заданного темпа*

**Музыкальные игры:** « Рыбаки и сеть», « Пятнашки», « Тройка», « Танцевальная эстафета».

#### **Техническая подготовка.**

##### ***Разновидности ходьбы и бега.***

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.
2. Ходьба в полуприседе, приседе. Мягкий шаг, острый шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Мелкий бег, острый бег.

##### ***Волны и взмахи.***

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание и выгибание спины; Из седа на пятках ( голова и плечи опущены) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

##### ***Взмахи руками.***

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх; Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо. Влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

### ***Равновесия.***

1. Стойки на носках; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках.
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

### ***Повороты.***

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

### ***Прыжки.***

1. Прыжки в 1,2 позициях.
2. Прыжки со сменой ног (из 1 во 2 и наоборот).
3. Открытый и закрытый прыжки.

## **IV. Подвижные игры - 14 часов, теория – 1 час, практика -13 часов.**

Подвижные игры на развитие координации и ловкости и т.д.

### **Танцевальные движения:**

#### **Базовые:**

Шаги, простейшие движения ног, базовые движения бедер, прыжки и бег, исходные движения рук, синхронизация простейших движений рук и ног

#### **Сложные:**

Разучивание более сложных танцевальных движений на основе базовых(простейших). Движения последовательно усложняются. Название каждого движения придумывается педагогом. Оно должно быть ярким и образным, легко запоминаться, вызывать у учеников соответствующие ассоциации.

### **Этапы реализации программы:**

**1 этап:** знакомство с терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног; обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность движений; работа с образами;

**2 этап:** разучивание танцевальных движений;

**3 этап:** составление и разучивание танцевальных композиций;

**4 этап:** подготовка концертных номеров.

### **Ожидаемые результаты:**

Обучиться различным видам танцевальной аэробики, укрепить здоровье, развить двигательные способности и физические качества, таких как ловкость, гибкость, выносливость, быстрота реакций и координация движений.

### **Личностные результаты:**

- привитие эстетического вкуса, формирование эмоциональной отзывчивости;
- проявление таких качеств как целеустремленность, чувство ответственности за результат совместной деятельности, терпение и выдержка;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты:**

- развитие танцевальных способностей;
- развитие внимания, чувства ритма, умения двигаться под музыку;
- развитие координации движений;
- развитие гибкости, физической силы и выносливости.

### **Предметные результаты:**

- знание основных хореографических терминов, различных танцевальных шагов, рисунков движений;
- умение выполнять элементы классического, народного и бального танцев;
- владение навыками простых перестроений;
- умение ориентироваться в сложных перестроениях;
- исполнение простых и усложненных танцевальных композиций;
- умение переключать внимание с одной задачи на другую.

### **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения у обучающихся формируется стойкий интерес к ритмике, к танцевальному искусству. Дети овладевают выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение детьми танцевальных номеров без помощи педагога.

### **Обучающийся будет знать:**

- правила поведения в хореографическом классе и на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- названия отдельных танцевальных элементов.

### **Воспитанник будет уметь:**

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- добиться хорошей выворотности, осанки, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка;
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- не бояться выступлений на большой сцене перед зрителями.

### **Условия реализации программы**

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета – актовый зал, спортивный зал.

### **Средства обучения**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- наличие достаточно большого помещения для практических занятий по ритмике;
- наличие аппаратуры для обеспечения звуковых и световых эффектов;
- фотокамера для съемки танцевальных номеров;

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

**Информационное обеспечение:** аудио-, видео-, интернет источники, презентации, необходимые для проведения занятий и различных тематических мероприятий

### **Методическое обеспечение программы**

Занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – актовый зал или спортивный зал.

Занятия по разделам Программы отвечают определенным требованиям:

- требованиям к подбору музыки;
- требованиям к подбору движений;

- доступности музыкально-ритмических упражнений;
- контролю за самочувствием учащихся в период занятий;

Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования). Разучивать упражнения следует сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела, строго дозировать выполнение упражнений. После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций. При выполнении сложных элементов движений педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности.

Также используются в работе следующие методы и технологии:

**1. Наглядные методы:**

- показ упражнений, презентаций, наглядных пособий.

**2. Словесные методы:**

- беседа;
- указания, пояснения;
- анализ выполненной работы.

**3. Практические методы:**

- самостоятельное выполнение детьми гимнастических упражнений,
- использование различных материалов для реализации упражнения;
- индивидуальный подход к детям;

**4. Игровые методы:**

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

**5. Здоровьесберегающие технологии:**

- здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**6. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно во всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
- гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно- оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

### **Способы определения результативности реализации программы**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии. Критерии оценки результативности определяются на основании содержания программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

### **Диагностика**

Диагностика проводится в форме открытых занятий и наблюдений педагога. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных

ребенка. Критериями оценки усвоения программы являются следующие: восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать); элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения); развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат); знание элементарных танцевальных понятий; степень усвоения танцевального репертуара.

Итоговый контроль – тестирование.

Приложение 1.

### Тест на определение ритмических способностей детей

Тесты на определение ритмических способностей предполагают проверку чувства ритма, музыкального слуха, способности копировать движения, растяжку, двигательную память.

Критерии	Проверка действий	Пояснения и рекомендации
<i>1 этап. Уровень развития хореографических данных</i>		
1. Подъем стопы	Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой	Не развитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения.
2. Выворотность в стопе	Выполнить 1,2,3,5 позиции ног.	Отсутствие выворотности, неподвижность голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу.
3. Гибкость корпуса	Выполнить перегибы корпуса во все направления.	Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса. Идеальная гибкость не обязательна.
4. Прыжок	Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту.	Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток на пол при приземлении, отталкивание производить всей ступней.
<i>2 этап. Уровень развития музыкальных данных</i>		
1. Музыкальный слух	Исполнить отрывок из детской песни	Отсутствие слуха затруднит обучение хореографическому искусству.
2. Ритм	Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа	Отсутствие ритмических способностей препятствует изучению хореографии, развитию не поддается.
<i>3 этап. Развитие артистичности и выразительности</i>		
1. Эмоциональность	Выполнение образных	Все дети естественны и непосредственны. Это

	движений, выражение чувств лицом, чтение стихотворения с выражением	необходимо сохранять и развивать.
2. Выразительность	Импровизация на заданную тему.	Внутреннее раскрепощение ребенка – основная задача педагога для развития выразительности.

### Календарный учебный график

<b>Сентябрь</b>	<b>03.09</b>	<b>10.09</b>	<b>17.09</b>	<b>24.09</b>	
<b>Октябрь</b>	<b>01.10</b>	<b>08.10</b>	<b>15.10</b>	<b>22.10</b>	
<b>Ноябрь</b>	<b>05.11</b>	<b>12.11</b>	<b>19.11</b>	<b>26.11</b>	
<b>Декабрь</b>	<b>03.12</b>	<b>10.12</b>	<b>17.12</b>	<b>24.12</b>	
<b>Январь</b>	<b>14.01</b>	<b>21.01</b>	<b>28.01</b>		
<b>Февраль</b>	<b>04.02</b>	<b>11.02</b>	<b>18.02</b>	<b>25.02</b>	
<b>Март</b>	<b>04.03</b>	<b>11.03</b>	<b>18.03</b>	<b>25.03</b>	
<b>Апрель</b>	<b>01.04</b>	<b>08.04</b>	<b>15.04</b>	<b>22.04</b>	<b>29.04</b>
<b>Май</b>	<b>06.05</b>	<b>13.05</b>			

### Программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель: личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся**

**Задачи:**

- создание условий для развития творческих способностей учащихся;
- оказание поддержки и сопровождение одаренных детей.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
<b>Сентябрь - май</b>	Участие в школьных, районных, республиканских, всероссийских конкурсах в области ритмики и хореографии, согласно Положениям о конкурсах
<b>Октябрь</b>	Танцевальные номера ко Дню пожилых

<b>Ноябрь</b>	Флешбом, приуроченный ко Дню Государственности УР
<b>Декабрь</b>	Участие в школьном новогоднем сценарии, участие в республиканском конкурсе хореографического искусства «Танцующая планета»
<b>Январь</b>	Участие в районном конкурсе «Хрустальный башмачок»
<b>Февраль</b>	Участие в районном конкурсе фольклорных коллективов
<b>Март</b>	Участие в концертной программе, посвященный к 8 марта
<b>Апрель</b>	Подготовка к 9 мая
<b>Май</b>	Участие на митинге

**Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся**

Задача: становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально компетентного гражданина и патриота.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Беседа «Помним Беслан», участие в акции «Капля жизни»
<b>ОКТАБРЬ</b>	Профилактические беседы с детьми «О вреде курения »
<b>НОЯБРЬ</b>	- Беседа «День Народного единства» - Викторина «Достопримечательности Удмуртии» ко Дню Государственности Удмуртии
<b>ДЕКАБРЬ</b>	- Беседа «Родина Деда Мороза».
<b>ЯНВАРЬ</b>	Беседа «Танцевальные коллективы Удмуртии»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Беседа знакомство с Ансамблем песни и пляски Российской армии имени А. В. Александрова
<b>МАРТ</b>	Просмотр презентации ансамбля «Италмас»
<b>АПРЕЛЬ</b>	Просмотр презентации ансамбля «Айкай»
<b>МАЙ</b>	«Артисты на фронте» - просмотр видеоролика и беседа

## Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укрепление физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	- Профилактическая беседа о пожарной безопасности, пути эвакуации из кабинета
<b>ОКТАБРЬ</b>	- Беседа «Правильное питание»
<b>НОЯБРЬ</b>	- Беседа по видеоролику «Опасный лед»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	- Беседа «Новогодние петарды, фейерверки, бенгальские огни – безопасность при использовании»
<b>ЯНВАРЬ</b>	- Просмотр и обсуждение видеоролика о профилактике простудных заболеваний
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Беседа о безопасности на водоемах «Тонкий лед»
<b>МАРТ</b>	Беседа «Солнце, воздух и вода...»
<b>АПРЕЛЬ</b>	Беседа «ПДД»
<b>МАЙ</b>	Беседа «Безопасное лето»

### Список литературы

1. Базарова М. П., Мей В. «Азбука классического танца», Искусство, 1983 г.
2. А. Мессерер «Уроки классического танца», Искусство, 1887 г.
3. Воронина И.А. «Историко – бытовой танец», Искусство, 1980 г.
4. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика», Просвещение, 1972 г.
5. И. В. Белотелова и др. «Инновационные технологии в дополнительном образовании», 2007 г.
6. Дельфин Годар «История одной девочки», «Большая книга о балете», Аванта, 2016 г.
7. Карп П. «Младшая муза», Детская литература, 1986 г.

### Интернет – ресурсы:

- <https://youtu.be/auLunjV-jHY>;
- <https://youtu.be/CPfqy8UQEmA>;
- <https://youtu.be/ZS76XpUKsaw>;
- <https://youtu.be/1aGm0dzyKll>