

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города  
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании  
методического совета  
от «28» июля 2023г.  
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»  
г. Новокуйбышевска

\_\_\_\_\_ О.В. Кудряшова  
Приказ № 64/1-од  
от «31» июля 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Весёлая ритмика»**

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет  
**Срок реализации:** 2 года  
**Тип программы:** модифицированная

**Разработчик:**  
Кузнецова Зоя Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Новокуйбышевск, 2023

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Веселая ритмика» (далее – Программа) стартового уровня включает в себя 8 тематических модулей.

Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение начальными базовыми знаниями в области хореографии.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического эстетического развития обучающегося, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Незаменимым средством формирования духовного мира воспитанников является искусство: литература, скульптура, народное творчество, живопись и хореография. Данная программа является общеразвивающей и образовательной, так как полученные воспитанниками знания используются в их жизнедеятельности.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая ритмика» художественной направленности разработана в соответствии с:

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

Ритмика – вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ.

Занятия ритмикой - это развитие полноценной гармонически развитой личности ребёнка, наилучшее средство удовлетворения личных потребностей ребёнка дошкольного возраста в познании окружающего мира.

Обучающиеся усваивают основные виды танцевальных движений и других видов движений посредством развития музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, развития лёгкости и гармонии движений, ощущения собственного тела в пространстве и умения свободно управлять им.

Движения, исполняемые под музыку, формируют художественный вкус детей, способствуют развитию творческих способностей, приобщают к миру музыки, танца и театра.

***Актуальность программы*** заключается в том, что занятия ритмикой - это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения.

***Новизна*** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. В программе интегрированы направления, как ритмика, хореография, пластика, музыка, игровая деятельность, что позволяет воспитаннику приобщиться к хореографическому искусству и творческому самовыражению.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая ритмика» рассчитана на 2 года обучения, состоит из восьми модулей:

1 год:

1. «Танцевальная азбука»
2. «Партерная гимнастика»
3. «Её величество – музыка»
4. «Танцевальные этюды и танца»

2 год:

1. «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»
2. «Партерная гимнастика»
3. «Музыкальные игры»
4. «Полька – весёлый танец»

*Программа имеет стартовый уровень сложности.* Содержание программы первого года обучения направлено на освоение начальных знаний и умений. На втором году обучения содержание программы способствует закреплению знаний и умений первого года обучения и приобретение новых знаний, умений и навыков.

Некоторые часы программы могут реализоваться с помощью современных дистанционных технологий.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуре.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в хореографической программе при освоении материала фактов мировой художественной культуры, что формируют художественный вкус детей, способствуют развитию творческих способностей, приобщает к миру музыки, танца, театра и истории.

Программа занятий танцевальной ритмикой предполагает комплексный подход в обучении детей дошкольного возраста основам музыкальной грамоты, движению и танцу.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа построена на основе методического пособия по ритмике Ионовой И.И., разработанной для педагогов дополнительного образования. В ходе составления программы были внесены некоторые изменения: упрощён ряд танцевальных движений в соответствии с возрастными особенностями учащихся, были добавлены упражнения и разминки в современном стиле, что нравится детям, добавлен ряд упражнений на релаксацию.

**Цель программы «Весёлая ритмика»** - содействие гармоничному развитию личности ребёнка средствами ритмической гимнастики.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- обучить умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучить исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;

#### *Воспитывающие:*

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
  - воспитывать и содействовать повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной культуры;
  - воспитывать чувство коллективизма;
- развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой;

-формирование навыков хореографической пластики, музыкальности, развитие их творческих способностей.

*Развивающие:*

- развивать хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- развивать музыкальный слух, ритмичность.

*Целевая аудитория*

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Весёлая ритмика» предполагает контингент обучающихся в возрасте *от 5 до 7 лет* .

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

**Форма обучения** по программе очная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа при необходимости может быть полностью реализована с помощью современных дистанционных технологий.

Программа «Весёлая ритмика» предусматривает *общий объем прохождения материала* в течение *2 - х лет обучения за 216 академических часов*.

**Общий срок освоения программы** определяется содержанием программы:

**1-й год обучения**

108 часов, 39 недель, 9 месяцев, 2 занятия в неделю - 3 академических часа.

**2-й год обучения**

108 часов, 39 недель, 9 месяцев, 2 занятия в неделю - 3 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Весёлая ритмика».

Программа «Весёлая ритмика» предусматривает следующие **формы организации деятельности:**

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- групповые.

Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе **не менее 15 человек**. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

**Режим проведения занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Число и продолжительность занятий в неделю:

- ✓ первый день - два занятия по 30 минут (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут);
- ✓ второй день – одно занятие 30 минут.

В группы набираются дети 5-6 лет и 6-7 лет.

При дистанционной форме обучения длительность занятия сокращается до 15-25 минут (в зависимости от формы подачи материала с учетом самостоятельной работы) (СП 2.4.3648-20).

### ***Планируемые результаты***

Результатами освоения программы будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание комплекса разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- знание основных танцевальных компонентов, терминологию, правила выполнения упражнений;
- знание элементов музыкальной грамоты;
- знание правил техники безопасности на уроке ритмика
- умение эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции, соответствующие программе;
- умение выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений;
- умение внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации
- умение работать коллективно, слаженно
- навыки музыкально-пластического интонирования.

Программой предусмотрены следующие ***виды контроля***: предварительный, текущий, итоговый.

*Предварительный контроль* проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки и сформированности ключевых компетенций для определения дальнейшей работы с данной хореографической группой.

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения предлагаемого материала и развития ключевых компетенций, выявить отстающих и вовремя скорректировать преподаваемый материал для наиболее эффективного подбора средств и методов обучения.

*Итоговый контроль* проводится с целью закрепления пройденного материала. Так же используется самоконтроль или показательные выступления.

*Формы представления результатов контроля*: устный; графический; практический.

***Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы:***

- в качестве текущего контроля используются опросы обучающихся во время занятий;
- в качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения педагога за детьми, индивидуальные беседы, опросы;
- открытый урок.

### Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Первый год</b>				
1	«Танцевальная азбука»	39	4	35
2	«Партерная гимнастика»	25	3	22
3	Её величество – музыка	17	3	14
4	Танцевальные этюды и танцы	27	3	24
	<b>Итого: 108 часов</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>
<b>Второй год</b>				
1	«Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»	47	4	43
2	«Партерная гимнастика»	25	3	22
3	«Музыкальные игры»	15	1	14
4	«Полька – весёлый танец»	21	1	20
	<b>Итого: 108 часов</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

### Критерии оценки знаний, умений и навыков

#### при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, беседа, открытый урок.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины или открытого урока.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные

затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; умеет применять полученную информацию на практике.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование,
- наблюдение,
- беседа;
- открытый урок.

## **1 год обучения**

### **1. Модуль «Танцевальная азбука»**

**Цель модуля:** Занятия нацелены на воспитание музыкальности и естественности двигательной реакции, на гармоничное развитие танцевальных особенностей, на обучение ребят грамотно, музыкально и выразительно исполнять танцы

#### **Задачи модуля:**

- пробуждать и формировать интерес детей к ритмике и танцу;
- ознакомить с позициями ног, рук;
- владеть в хорошей степени изученными движениями разных характеров и музыкальных темпов;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- формирование сознательной дисциплинированности;
- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

**Ожидаемый результат модуля «Танцевальная азбука».**

**Обучающиеся будут знать:**

- правил техники безопасности на уроке ритмика;
- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- понятие «ритмика»;
- основные понятия «Танцевальной азбуки»;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- позиции рук и ног;
- навыки постановки корпуса.

**Обучающиеся будут уметь:**

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- ориентироваться в пространстве.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;
- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

**Учебно - тематический план модуля «Танцевальная азбука»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> «Ритмика и мы». Знакомство с группой. Правила	2	1	1	Собеседование, наблюдение

	поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.				
2	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	10,5	0,5	10	Наблюдение
3	Марш, движение под маршевую музыку.	4,5	0,5	4	Наблюдение
4	Набор танцевальных элементов.	8,5	0,5	8	Наблюдение, дистанционная форма
5	Упражнения на ориентирование в пространстве.	6	0,5	5,5	Наблюдение
6	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	6,5	0,5	6	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа, дистанционная форма
	Итого:	39	4	35	

**Содержание модуля:**

**Тема 1. Вводное занятие. Ритмика и мы.**

Теория: «Роль ритмики в нашей жизни».

Знакомство с группой. Правила поведения на уроке.

Инструктаж по технике безопасности.

## **Тема 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.**

Теория: «Музыкальные движения»

Практика:

- Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.
- Разминки: движения головы; «Руки на пояс», «Делай так» - для развития суставов и мышц плечевого пояса; «Буратино», «Незнайка» - на развитие мышц и суставов рук и ног; «Цветочек», «Куклы» - упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

## **Тема 3. Марш, движение под маршевую музыку.**

Теория: «Для чего нужен музыкальный размер»

Практика:

- Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

## **Тема 4. Набор танцевальных элементов.**

Теория: «Что такое ритмика?»

Практика:

- Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с притопом;
- Прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону);
- Бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления;
- Бег и шаг с высоким подниманием колена;
- Шаг в полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты на месте, обход вокруг себя.

## **Тема 5. Упражнение на ориентирование в пространстве.**

Практика:

- Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

- Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке.

- Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

### **Тема 6. Упражнения и игры, активизирующие внимание.**

Теория: «Ритмика и игра»

Практика:

- «Задом–наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», «Бабочки», «Пчела».

### **Тема 7. Итоговое занятие.**

Беседа с обучающимися о музыкальном размере, о сочетании движения с музыкой, о характере в музыке, какой образ обучающимся понравилось больше воплощать под музыку.

## **2. Модуль «Партерная гимнастика»**

**Цель модуля:** обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и двигательной активности, развивающими опорно-двигательный аппарат, координацию движений, гибкость и выносливость.

### **Задачи модуля:**

- дать понятие о строении и функциях человеческого тела;
- научить правильно исполнять комплекс упражнений, способствующий развитию физических данных;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, настойчивость, четкость и аккуратность при исполнении упражнений различной сложности.

### **Ожидаемый результат модуля «Партерная гимнастика».**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- понятие о строении и функциях человеческого тела;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;

- комплексы упражнений партерной гимнастики.

**Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять движения ритмической гимнастики;

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;

- навыки мышечного самоконтроля во время исполнения движений;

- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;

- открытый урок.

**Учебно – тематический план модуля «Партерная гимнастика»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Разминка	9	1	8	Наблюдение, дистанционная форма
2	Упражнения в образе	15	2	13	Наблюдение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок
	Итого:	25	3	22	

**Содержание модуля:**

**Тема 1. Разминка**

Теория: разминка - это комплекс несложных «разогревающих» упражнений. Например, простые на первый взгляд, повороты головы направо, налево, вперед, назад, круговые движения головой улучшают зрение, укрепляют мышцы шеи, лечат заболевания горла, голосовых связок, устраняют жировые отложения на шее, тренируют вестибулярный аппарат, устраняет гиперфункцию щитовидной железы.

Поэтому, роль разминки в учебном процессе очень важна, она помогает детям разогреть и включиться в репетиционный процесс без риска получить

травму или заболевание. Но самое главное, не только научить ребенка разогреваться, а повысить у него мотивацию к здоровому образу жизни, воспитать культуру здоровья, научить его пользоваться этими знаниями самостоятельно.

Практика:

1. Голова:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения.

2. Плечи:

- вверх, вниз;
- поочередно вверх, вниз;
- круговые движения назад, вперед;
- круговые движения поочередно назад, вперед.

3. Руки:

- разминка пальчиков;
- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- вращения от локтя вперед, назад, поочередно;
- «мельница» от плеча.

4. Грудная клетка:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

5. Талия:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

6. Бедра:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения;
- «восьмерка».

7. Ноги:

- шаг вправо, стигаем левое колено достаём до противоположного локтя, повторить в другую сторону;
- наклон вперед, согнуть колени, выпрямить колени, поднять туловище;
- подняться на носочки, поочередно опускаем пятки на пол;
- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.

Для младших школьников я использую игровую разминку:

Движение стимулирует процессы, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

## **Тема 2. Упражнения в образе**

Теория: чтобы обучающимся в этом возрасте было интересно, в состав упражнений и комплексов могут входить движения, имитирующие движения различных животных. Если для каждого упражнения придумать свое запоминающееся название, например «гусеница», «кенгуру» или «паучок», то они быстро их запомнят, а значит, будут быстрее становиться на исходную позицию.

Практика: упражнения из партерной гимнастики для развития гибкости, выворотности танцевального шага, укрепления мышц спины;

Упражнения для стопы, «складочка», «лягушка», «колечко», «мостик», «корзиночка», «кошка», «уголок», «берёзка», «ножницы», «велосипед».

## **Тема 3. Итоговое занятие**

Дети выполняют изученные упражнения.

### **3. Модуль «Её величество музыка»**

В основе ритмики лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Музыка и движение имеют много общих параметров: все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм), динамика, форма произведения и композиционная структура.

**Цель модуля:** приобщение обучающегося к искусству музыки, развитие чувства ритма и координации

**Задачи модуля:**

- научить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец);
- различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп);
- познакомиться с музыкальными произведениями и творчеством композиторов;
- развивать музыкальные способности и навыки культуры слушания музыки;
- развивать способности различать характер песен, инструментальных пьес, средств их выразительности;
- формировать музыкальный слух;

**Ожидаемый результат модуля «Её величество музыка».**

**Обучающиеся будут знать:**

- простейшие музыкальные понятия;
- музыкальные произведения.

**Обучающиеся будут уметь:**

- передавать характер музыкального произведения в движении;
- определять музыкальные жанры;
- выразительно двигаться под музыку;
- согласовывать движения с музыкой.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- музыкальный слух;
- эстетическое восприятие и творческое воображение.

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- беседа.

**Учебно – тематический план модуля «Её величество музыка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Прослушивание	7	2	5	Наблюдение,

	музыкальных произведений				дистанционная форма
2	Похлопывание музыкальных отрезков произведения.	9	0,5	8,5	Наблюдение
3	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа
	Итого:	17	3	14	

### Содержание модуля:

#### **Тема 1. Прослушивание музыкальных произведений**

##### Теория:

1. Г. Гладков Марш из мультфильма “38 попугаев”;
2. А. Филиппенко Марш;
3. Ф. Шуберт Марш;
4. В. Герчик Марш;
5. Л. Ардити Вальс;
6. Т.Ломова “Кошечка”, “На берегу”;
7. М. Раухвергер Комическая пляска (отрывок);
8. В. Ребиков “Медведь”;
9. Э. Градески “Паровозик-паровоз”;
10. А.Гречанинов “Моя лошадка”, Вальс, Мазурка;
11. В. Шаинский “Кузнечик”, “Чебурашка”, “Чунга-Чанга”;
12. Д. Шостакович “Вальс цветов”, “Вальс-шутка”;
13. М.Глинка Полька;
14. Русские народные песни “Зайнька, поскачи”, “Ах, вы сени”, “Ай, все кумушки домой”;
15. Белорусская пляска ‘Бычок’.

##### Практика:

Выполнение танцевальных движений под музыку.

## **Тема 2. Прохлопывание музыкальных отрезков произведения**

Теория: характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер, динамические оттенки в музыке.

Практика: прохлопывание и притопывание ритмов музыкальных отрезков, определение в музыке сильной доли.

## **Тема 3. Итоговое занятие**

### Беседа

#### **4. Модуль «Танцевальные этюды и танцы».**

Танцевальные этюды – маленькие законченные произведения, которые по своему содержанию, по качеству приближаются к самостоятельным сценическим номерам. Они всегда направлены на развитие основных средств выразительности (движения и позы, пластика, мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Танцевальные этюды начинается с ритмики, где изучение ведётся от изучения простых движений, зачастую больше похожих на игру. Но в этой игре ребёнок учится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

**Цель модуля:** всестороннее развитие ребёнка, развитие музыкальности и чувства ритма, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка средствами музыки и ритмических движений.

#### **Задачи модуля:**

- привить детям любовь к танцу;
- развить ориентацию в пространстве;
- развить танцевальную выразительность.

**Ожидаемый результат модуля «Танцевальные этюды и танцы».**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- о роли хореографического искусства в жизни человека;

- понятие танцевальный этюд;

**Обучающиеся будут уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- передавать в мимике образы животных и персонажей;
- выполнять изученные движения, комбинации, музыкальные этюды и танцы;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- выразительно двигаться по музыку.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- открытый урок.

**Учебно – тематический план модуля «Танцевальные этюды и танцы»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Сочинение с детьми танцевальных этюдов и танцев	26	3	23	Наблюдение
2	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок
	Итого:	27	3	24	

**Содержание модуля:**

**Тема 1. Сочинение с детьми танцевальных этюдов и танцев**

Теория:

Беседа «Что такое танцевальный этюд?»

Практика:

- упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой левой руки, ноги, плеча. Повороты вправо, влево, построение в колонну по одному, по

два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно.

Круг, сужение и расширение круга, «воротца», «змейка». Свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.

- танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге («Посею лебеду на берегу», «Аннушка», «Приглашение»).

- танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шагах, хлопках. Этюды в образах сказочных героев, птиц, животных.

## **Тема 2. Итоговое занятие**

Показ изученного материала родителям.

**Учебно – тематический план дополнительной образовательной  
общеразвивающей программы «Весёлая ритмика», 2 год обучения**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»	47	4	43
2	«Партерная гимнастика»	25	3	22
3	«Музыкальные игры»	15	1	14
4	«Полька – весёлый танец»	21	1	20
	<b>Итого: 108 часов</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>

**1. Модуль «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»**

**Цель модуля:** Занятия нацелены на воспитание музыкальности и естественности двигательной реакции, на гармоничное развитие танцевальных особенностей, на обучение ребят грамотно, музыкально и выразительно исполнять танцы

**Задачи модуля:**

- пробуждать и формировать интерес детей к ритмике и танцу
- ознакомить с позициями ног, рук;
- владеть в хорошей степени изученными движениями разных характеров и музыкальных темпов;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- формирование сознательной дисциплинированности;
- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

**Ожидаемый результат модуля «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»**

**Обучающиеся будут знать:**

- правила техники безопасности на уроке ритмика;
- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- позиции рук и ног;
- навыки постановки корпуса.

**Обучающиеся будут уметь:**

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- исполнять «галоп»;
- ориентироваться в пространстве.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;
- образное мышление;
- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- беседа;
- открытый урок.

**Учебно - тематический план модуля «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Правила поведения на	2	1	1	Беседа, наблюдение

	уроке. Инструктаж по ТБ				
2	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	21	1	20	Наблюдение, дистанционная форма
3	Галоп	11	1	10	Наблюдение
4	Построения и перестроения	12	1	11	Наблюдение
5	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок
	Итого:	47	4	43	

### Содержание модуля:

#### **Тема 1. Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Правила поведения на уроке.**

##### **Инструктаж по ТБ.**

Теория – Беседа на тему: «Роль ритма в нашей жизни».

Знакомство с группой. Правила поведения на уроке.

Инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.**

Теория: «Музыкальные движения»

Практика:

- Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

- Разминки: «Золотой ключик», «Изобретатель» - для развития суставов и мышц плечевого пояса; разминка «Зоопарк», «В мире сказок» - на развитие мышц и суставов рук и ног; «Путешествие», «Мы и природа» - упражнения на

укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника; «Ладони», «Пальчики» - упражнения для разработки мышц кистей.

### **Тема 3. Галоп.**

Практика:

- Разучивание шага - галоп (боковой, прямой, в паре, лицом и спиной в круг, со сменой направления движения: вправо, влево).

### **Тема 4. Построения и перестроения.**

Практика:

- Расстановка детей в шахматном порядке в классе. Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух колонн перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, три, четыре; по диагонали. Перестроения по два, по три, по четыре. Игры с элементами строя.

### **Тема 5. Итоговое занятие.**

Открытый урок для родителей.

#### **2. Модуль «Партерная гимнастика»**

**Цель модуля:** обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и двигательной активности, развивающими опорно-двигательный аппарат, координацию движений, гибкость и выносливость.

**Задачи модуля:**

- дать понятие о строении и функциях человеческого тела;
- научить правильно исполнять комплекс упражнений, способствующий развитию физических данных;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, настойчивость, четкость и аккуратность при исполнении упражнений различной сложности.

**Ожидаемый результат модуля «Партерная гимнастика».**

**Обучающиеся будут знать:**

- понятие о строении и функциях человеческого тела;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- комплексы упражнений партерной гимнастики.

### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять движения ритмической гимнастики;

### **У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;
- навыки мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- навыки работы в группе, культура общения.

### **Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- открытый урок.

### **Учебно – тематический план модуля «Партерная гимнастика»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Разминка	11	1	10	Наблюдение, дистанционная форма
2	Упражнения в образе	13	2	11	Наблюдение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок
	Итого:	25	3	22	

### **Содержание модуля:**

#### **Тема 1. Разминка**

Теория: разминка - это комплекс несложных «разогревающих» упражнений. Например, простые на первый взгляд, повороты головы направо, налево, вперед, назад, круговые движения головой улучшают зрение, укрепляют мышцы шеи, лечат заболевания горла, голосовых связок, устраняют жировые отложения на шее, тренируют вестибулярный аппарат, устраняет гиперфункцию щитовидной железы.

Поэтому, роль разминки в учебном процессе очень важна, она помогает детям разогреть и включиться в репетиционный процесс без риска получить травму или заболевание. Но самое главное, не только научить ребёнка

разогреваться, а повысить у него мотивацию к здоровому образу жизни, воспитать культуру здоровья, научить его пользоваться этими знаниями самостоятельно.

Практика:

1. Голова:

- наклоны вправо, влево, вперёд, назад;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения.

2. Плечи:

- вверх, вниз;
- поочередно вверх, вниз;
- круговые движения назад, вперед;
- круговые движения поочередно назад, вперед.

3. Руки:

- разминка пальчиков;
- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- вращения от локтя вперёд, назад, поочередно;
- «мельница» от плеча.

4. Грудная клетка:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

5. Талия:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения.

6. Бедра:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения;
- «восьмерка».

7. Ноги:

- шаг вправо, сгибаем левое колено достаем до противоположного локтя, повторить в другую сторону;

- наклон вперед, согнуть колени, выпрямить колени, поднять туловище;
- подняться на носочки, поочередно опускаем пятки на пол;
- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.

Для младших школьников я использую игровую разминку:

Движение стимулирует процессы, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

## **Тема 2. Упражнения в образе**

Теория: чтобы обучающимся в этом возрасте было интересно, в состав упражнений и комплексов могут входить движения, имитирующие движения различных животных. Если для каждого упражнения придумать свое запоминающееся название, например «гусеница», «кенгуру» или «паучок», то они быстро их запомнят, а значит, будут быстрее становиться на исходную позицию.

Практика: упражнения из партерной гимнастики для развития гибкости, выворотности танцевального шага, укрепления мышц спины (упражнения для стопы, «складочка», «лягушка», «колечко», «мостик», «корзиночка», «кошка», «уголок», «берёзка», «ножницы», «велосипед», «змея»). Упражнения на группировку мышц. Махи вперед, в сторону лежа на спине, велосипед, растяжка на шпагат.

## **Тема 3. Итоговое занятие**

Дети выполняют изученные упражнения.

### **3. Модуль «Музыкальные игры»**

Большое значение на уроке ритмики имеет игра. Игра – самая близкая форма деятельности детей, в ней ребенок черпает образы для решения новых жизненных задач, возникающих в познании, в труде, в художественном творчестве. Опора на игру - это важнейший путь включения детей в учебную деятельность способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и нормальных

условий жизнедеятельности. Игра погружает ребёнка в самоисследование, учит понимать себя и справляться с трудностями.

**Цель модуля:** развитие способностей фантазии и импровизации

**Задачи модуля:**

- развитие темпо - ритмической памяти;
- формирование танцевальных навыков;
- развитие образного мышления.

**Ожидаемый результат модуля «Музыкальные игры».**

**Обучающиеся будут знать:**

- музыкальные игры «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши».

**Обучающиеся будут уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- передавать в мимике образы животных и персонажей;
- выразительно двигаться по музыку.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе.

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- беседа.

**Учебно – тематический план модуля «Музыкальные игры»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Музыкальные игры	14	0,5	13,5	Наблюдение
2	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа
	Итого:	15	1	14	

## **Содержание модуля:**

### **Тема 1. Музыкальные игры.**

Практика:

- «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши».

### **Тема 2. Итоговое занятие**

Беседа

#### **4. Модуль «Полька – весёлый танец».**

**Цель модуля:** развитие танцевальных навыков, через разучивание движений к танцу «Полька».

**Задачи модуля:** - разучить основные движения танца «Полька»;

- освоить работу парами.

**Ожидаемый результат модуля «Полька – весёлый танец».**

**Обучающиеся будут знать:**

- основные движения польки;
- понятие «полька – весёлый танец»;

**Обучающиеся будут уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- выполнять изученные движения и комбинации;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- выразительно двигаться по музыку.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- показ танца «Полька».

## Учебно – тематический план модуля «Полька – весёлый танец»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные движения польки	20	1	19	Наблюдение, дистанционная форма
2	Итоговое занятие	1	-	1	Показ танца «Полька»
	Итого:	21	1	20	

### Содержание модуля:

#### **Тема 1. Основные движения польки»**

Теория: Полька – это парный танец. Музыкальный размер 2/4, темп – быстрый. Для того чтобы танцевать польку, достаточно выучить несколько основных движений, но быстрый темп требует виртуозного исполнения.

#### Практика:

- Разучивание шага - галоп (боковой, прямой, в паре, лицом и спиной в круг, со сменой направления движения: вправо, влево).
- Изучение основных элементов танца «Полька», изучение рисунка и схемы танца.
- Шаги польки по кругу по одному и в паре. Упражнение лодочка. Повороты вокруг себя. Пскоки на месте и в продвижении по кругу, в паре.

#### **Тема 2. Итоговое занятие**

Показ танца «Полька»

## Обеспечение программы

### *Методическое обеспечение*

#### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определённой системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

#### Методы работы:

1. Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
2. Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.
3. Метод **наглядности** осуществляется путём практического показа движения педагогом.
4. Метод **доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

#### Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

### Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами;

- компьютер;
- фортепиано, ноты;
- учебная литература;

Для практических занятий необходимы:

- музыкальные фонограммы;
- музыкальный центр;
- фортепиано, ноты;
- методические пособия;
- танцевальный класс, оборудованный зеркалами;
- лавочка;
- гимнастический коврик;
- реквизиты.

## Список литературы

### *Методическая литература.*

1. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (прил. к письму Департамента молодежной политики воспитания и соц. поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844)
2. Дополнительные образовательные программы № 4 (4).- Новое образование, 2009
3. Родительские собрания: тренинги, консультативные вечера, творческие лаборатории, игровые практикумы/ авт.- сост. О.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
5. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «Гран Дан» 2003г.
6. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
7. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1998г.
8. Зарецка Н.В.Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- М.: Айрис-пресс, 2007 г.
9. <https://infourok.ru/parternaya-qimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>
10. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/chto-takoie-ritmika>

### **Литература для родителей и учащихся**

1. Березовский Б.Л. Методика выявления музыкальных способностей у детей. Вопросы психологии. Киев 1987г.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003г.
3. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.-1997г.

## Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Весёлая ритмика»
Направленность программы	Художественной
Вид программы	Модифицированная, модульная
Учреждение, реализующее программу	ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»
Автор составитель	Кузнецова Зоя Николаевна
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 5-7 лет
Наличие особых категорий обучающихся	
Сроки реализации и уровень	<p>Программа «Весёлая ритмика» предусматривает <i>общий объем прохождения материала</i> в течение <b>2 - х лет обучения за 216 академических часов.</b></p> <p><b>Общий срок освоения программы</b> определяется содержанием программы:</p> <p><b>1-й год обучения</b> 108 часов, 39 недель, 9 месяцев, 2 занятия в неделю – 3 академических часа.</p> <p><b>2-й год обучения</b> 108 часов, 39 недель, 9 месяцев, 2 занятия в неделю – 3 академических часа.</p>
Год создания программы	2019 год
Года утвержденных новых редакций программы	2019, 2020, 2021, 2022, 2023
Краткая аннотация программы	<p>Данная программа построена на основе методического пособия по ритмике Ионовой И.И., разработанной для педагогов дополнительного образования. В ходе составления программы мной были внесены некоторые изменения: упрощен ряд танцевальных движений в соответствии с возрастными особенностями учащихся, были добавлены упражнения и разминки в современном стиле, что нравится детям, добавлен ряд упражнений на релаксацию.</p> <p>Программа является актуальной, так как занятия</p>

	<p>ритмикой - это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения. Программа занятий танцевальной ритмикой предполагает комплексный подход в обучении детей дошкольного возраста основам музыкальной грамоты, движению и танцу.</p> <p><b><i>Цель программы «Весёлая ритмика»</i></b> - содействие гармоничному развитию личности ребенка средствами ритмической гимнастики.</p>
<p>Публикация программы в печатных изданиях</p>	
<p>Участие программы в конкурсах</p>	