

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Красноуфимский районный центр дополнительного образования детей»

Принята  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 29 августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:   
Директор  
МКОУ «Красноуфимский РЦ ДОД»  
Н.Л. Николаева  
приказ №60 от 31 августа 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмика»

Для детей: 6-10 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Кобякова Любовь Анатольевна  
педагог дополнительного образования  
СЗД

МО Красноуфимский округ, 2017г.

## **Пояснительная записка.**

Программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность и представляет собой вариант организации дополнительного образования младших школьников.

Занятия ритмикой – это, прежде всего профилактика различных заболеваний. Они способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создаёт у ребёнка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. В процессе занятий ритмикой повышается работоспособность. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребёнка: активность, инициатива, находчивость, решительность. Совершенствуется музыкально-эстетическое чувство детей. Музыкально-ритмические упражнения, игры, способствуют развитию памяти ребёнка, вырабатывают устойчивость произвольного внимания, совершенствуют творческую активность.

Программа разработана на основе методического пособия по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы Коноровой Е. В. Москва 1972 г.

**Цель:** создать условия для:

- освоения младшими школьниками социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

- развития позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким как здоровье физическое, здоровье социальное, активный и здоровый образ жизни, красота, гармония, духовный мир человека, эстетическое развитие;

- приобретения школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли-бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

**Задачи:**

Воспитательный аспект:

- воспитание потребности в систематических занятиях активными видами спорта;

- воспитание культуры эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

- воспитание личностных качеств (умение взаимодействовать друг с другом и с педагогом, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность);

- воспитание чувства свободы и творческого самовыражения.

Развивающий аспект:

- развитие мотивации к ведению здорового активного образа жизни;

- развитие координации движений, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- развитие пространственного мышления и воображения;

- развитие физических данных, необходимых для дальнейших занятий хореографией.

Познавательный аспект:

- выработка музыкально-ритмических навыков: выполнять движения в общем для всех ритме, координировать их; изменять движения в зависимости от характера звучания музыки;

- выработка умения передавать образы выраженные музыкой.

Программа «Ритмика» позволяет интегрировать знания, полученные на этих занятиях с воспитанием личности младшего школьника и развитием его творческого потенциала.

Программа является вариативной: можно вносить изменения в содержание тем.

### **Особенности реализации программы.**

Физкультурно-спортивная программа «Ритмика» состоит из относительно самостоятельных разделов, каждый из которых направлен на решение своих собственных педагогических задач. Теоретические сведения включаются в каждое занятие и несут собой ознакомительную направленность с каждым разделом.

### **Формы проведения занятий.**

Деятельность по программе «Ритмика» основана на трёх формах: индивидуальная, групповая и массовая работа (выступления). Ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическая часть включает беседы, рассказы педагога или различные инструкции. С целью достижения качества образования желательно, чтобы учебный процесс был оснащен современными техническими средствами, средствами изобразительной наглядности, игровым реквизитом. С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, вызывая положительные эмоции у обучающихся и создавая условия для успешной деятельности каждого ребёнка.

Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по подгруппам и индивидуально.

### **Режим проведения занятий, количество часов.**

Программа реализуется 2 года. Первый год обучения рассчитан на 76 часов в год. Количество обучающихся в группе 10-15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

Второй год обучения рассчитан на 144 часа в год. Количество обучающихся в группе 10-15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

*Место проведения занятий:* занятия происходят в здании МКОУ «Красноуфимский РЦ ДОД» (с. Криулино, ул. Садовая, 6) в кабинете хореографии, оснащенном зеркалами, позволяющими обучающимся оценивать правильность выполнения упражнений.

*Виды деятельности:* игровая деятельность (в т.ч. подвижные игры), разучивание и отработка упражнений и танцевальных движений, выполнение упражнений на гибкость, пластичность, координацию, релаксацию мышц, разучивание танцевальных этюдов.

Эффективность и результативность реализации данной программы зависит от соблюдения следующих условий: добровольность участия и желание проявить себя, сочетание индивидуальной, групповой и коллективной деятельности, сочетание инициативы детей с направляющей ролью педагога, занимательность и новизна содержания, форм и методов работы, эстетичность всех проводимых мероприятий, чёткая организация и тщательная подготовка всех запланированных мероприятий, наличие целевых установок и перспектив деятельности, широкое использование методов педагогического стимулирования активности обучающихся, гласность, открытость, привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий.

#### **Воспитательные уровни результатов деятельности:**

1. приобретение социальных знаний об общественных нормах поведения, о социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе, освоение способов поведения в различных ситуациях.

2. получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, родина, природа, мир, знания, труд, культура).

3. получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия (умение держаться на сцене, умение представить зрителям музыкальный образ), в том числе и в открытой общественной среде.

#### **Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- толерантность, дружелюбное отношение к товарищам по коллективу;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Формы учета знаний, умений: тестовые материалы для оценки планируемых результатов освоения программы.

На начальном этапе обучения закладывается интерес к хореографии, достижения обучающихся на этом этапе очень подвижны и индивидуальны.

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, постановки, музыкальные игры, танцевальные этюды), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения.

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (беседа);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по схемам, индивидуальным заданиям педагога);
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Формы контроля.**

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Формы оценки: анкетирование, тестирование, собеседование с обучающимися и родителями.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала. Форма оценки – текущие тестирование, анкетирование, собеседование, творческий зачёт.

Итоговый контроль может принимать следующие формы: итоговые тестирования, анкетирование, творческий зачет в виде концертного выступления.

**Формы подведения итогов** реализации программы осуществляется в виде:

- самостоятельное составление танцевальных связок;
- устные опросы;
- постановка танцев;
- Отчетный концерт;
- участие в конкурсах различного уровня.

### **Направленность программы.**

«Ритмика» является по содержанию физкультурно-спортивной;

- по форме организации - кружковой;

- по времени реализации - одногодичная.

Отличительные особенности программы от уже существующих заключаются в добавлении в содержание программы тем: «Игротанцы», «Танцевально-ритмическая гимнастика».

### **Учебно-тематический план на 1 год обучения.**

№ п.	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводная часть «Что такое «Ритмика».	2	1	1
2	Основная часть			
2.1	«Игrogимнастика»	5	1	4

2.2	«Игроритмика»	14	1	13
2.3	«Игропластика»	12	1	11
2.4	«Игротанцы»	12	1	11
2.5	«Танцевально-ритмическая гимнастика»	16	2	14
2.6	«Пальчиковая гимнастика»	4	1	3
2.7	«Музыкально-подвижные игры»	6	1	5
3	Презентация результатов	5	-	5
	Итого:	76	9	67

### Учебно-тематический план на 2 год обучения.

№ п.п.	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводная часть.	2	1	1
2	Основная часть			
2.1	Дыхательные упражнения	12	2	10
2.2	Упражнения на выработку осанки	10	2	8
2.3	Упражнения на ориентировку в пространстве.	20	2	18
2.4	Ритмико-гимнастические упражнения	22	2	20
2.5	Упражнения на координацию движений	28	2	26
2.6	Упражнения на расслабление.	8	2	6
2.7	Составление ритмических рисунков	36	2	34
3	Презентация результатов	14	1	13
	Итого:	<b>152</b>	<b>16</b>	<b>136</b>

## Содержание программы на 1 год обучения.

1. **Вводная часть «Что такое «Ритмика».** На первом занятии происходит знакомство педагога с детским коллективом. Обучающиеся в игровой форме знакомятся с техникой безопасности на занятиях и во время перерывов между занятиями. Получают первое представление о ритмико-динамических упражнениях.

### 2. **Основная часть:**

2.1. **«Игроритмика»** На данном этапе идёт ознакомление с видами упражнений, с их направленностью. Отрабатываются строевые упражнения, упражнения с предметом, упражнения без предмета, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

2.2. **«Игроритмика»** Продолжается ознакомление с видами упражнений, с их направленностью. Отрабатываются хлопки в такт музыке, ходьба, акцентированная ходьба, движения руками в различном темпе, выполнение движений под музыку.

2.3. **«Игроритмика».** Продолжается ознакомление с видами упражнений и игр, с их направленностью. Отрабатываются специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях: «Карлики и великаны», «Передай мяч», «Насос», «Шеренга», «Зайцы и совы», «День и ночь» и другие.

2.4. **«Игротанцы».** Происходит ознакомление с видами игр, их направленностью, с понятием танца и его происхождением. Разучиваются хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические танцы (полька, галоп, весёлые пары и др.)

2.5. **«Танцевально-ритмическая гимнастика».** Продолжается ознакомление с видами упражнений, с их направленностью. Разучиваются специальные композиции и комплексы упражнений (хлопки, петушки, пингвины, виды поскоков, притопов и др.)

2.6. **«Пальчиковая гимнастика».** Ознакомление с видами упражнений, их направленностью, с необходимостью их выполнения для тренировки мышц руки. Отрабатываются общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: игры «Лягушки», «Скоморохи», «Дождик» и др.

2.7. **«Музыкально-подвижные игры».** Ознакомление с темами игр, с их правилами и их направленностью. Разучивание игр и их практическое творческое воплощение в музыкальное произведение. Игры «Часики», «На рыбалке», «Пингвины», «Ловим муху».

3. **Презентация результатов образовательной деятельности** по программе «Ритмика» участникам образовательных отношений (родителям, педагогическим работникам ОУ и т.д.).

## Содержание программы на 2 год обучения.

1. **Вводная часть.** На первом занятии происходит знакомство педагога с детским коллективом. Обучающиеся в игровой форме знакомятся с техникой безопасности на занятиях и во время перерывов между занятиями. Получают первое представление о ритмико-динамических упражнениях.

2. **Основная часть:** ритмико-гимнастические упражнения через игры: «Вот так позы!», игра-забава «Солнышко», «Петрушка». Ритмико-гимнастические упражнения с поворотами туловища, за голову, на поясе.

2.1. **Дыхательные упражнения:** дыхательная разминка; «Ракета», «Зоосад», игра с пропевкой песни;

2.2. **Упражнения на выработку осанки** «Собираем камушки», ходьба под музыку;

2.3. **Упражнения на ориентировку в пространстве:** игры с мячом, «Море волнуется...», «Пожалуйста», упражнения на скакалке с сохранением дистанции;

2.4. **Ритмико-гимнастические упражнения:** составление ритмического рисунка с притопами и прихлопами, «Топ, хоп, раз», упражнения на определение знакомой песни по заданному ритму, «Угадай мелодию»;

2.5. **Упражнения на координацию движений:** выполнение движений рук и ног с постепенным ускорением музыки, ходьба по центру, из угла в угол, игра «Запретный номер», игра под музыку «Повтори за мной», движения кистей и пальцев рук в разном темпе, борьба рук между собой, «Перекасти мяч»;

2.6. **Упражнения на расслабление:** игра «Часы», «Увядаящий цветок»;

2.7. **Составление ритмических рисунков:** несложные ритмические рисунки с бубном;

3. **Презентация результатов** образовательной деятельности по программе «Ритмика» участникам образовательных отношений (родителям, педагогическим работникам ОУ и т.д.).

### Планируемые результаты

#### освоения обучающимися программы «Ритмика»

В результате реализации данной программы предполагается, что у обучающихся:

- разовьется мелкая моторика, воображение, музыкальный слух, умение согласовывать свои движения с музыкой;
- разовьется гибкость и они смогут координировать свои движения: двигаться и поворачиваться направо и налево, выполнять шаги с правой и левой ноги, знать и уметь выполнять разновидности шагов, повороты головы, поднимание и опускание правой и левой руки;
- сформируется умение самостоятельного ритмичного выражения движений под музыку: ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние между собой (на месте и в движении), сужать и расширять круг;
- сформируется правильная осанка, положение тела;



- сформируется навык чётко выполнять указания педагога;
- сформируется умение самостоятельного выражения своих эмоций и настроения в движениях, в танце: сможет выразить в движении свое чувство музыкального образа, сможет передать эмоции, которые вызывает у него музыка при помощи танца;
- окрепнет чувство свободы, раскрепощенности в пространстве, в коллективе.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

наименование	Кол-во
зеркало	3
музыкальный центр	1
мячи	5
коврики	6

#### **Список используемой литературы.**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964.  
Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000.
2. Бекина С. И., Ломова Т. П. Музыка и движение.
3. Воганова А. Я. Основы классического танца. Л. Москва 1963.
4. Конорова Е. В. методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство «музыка». Москва 1972.  
Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987.
5. Руднева С. Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение. Москва, Просвещение, 1972.
6. А. Климов Основы русского народного танца. Москва. Издательство Московского института культуры 1994.
7. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1989г.
8. Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина Учебно-методическое пособие «Фитнес Данс» для педагогов дошкольных и школьных учреждений. С-Пб «Детство-пресс» 2006.
9. Детские подвижные игры народов СССР – М., Просвещение, 1989.
10. З. Я. Роот Танцы в начальной школе. Практическое пособие Айрис дидактика. Москва 2006 г.
11. Школа танцев для детей. Ленинградское издательство 2009.

## Технология определения уровня освоения обучающимися ДООП

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Примерные методы диагностики
1	2	3	4	5
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>				
<b>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП</b> (уровень теоретической подготовки)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- Минимальный уровень (ребенок владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - Средний уровень (объем освоенных знаний составляет более ½); - Максимальный уровень (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); - Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - Максимальный уровень (специальные термины употребляют осознанно и в их полном соответствии с содержанием)	1 2 3	
<b>2. Практическая подготовка ребенка:</b>				
<b>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</b> ( по основным разделам УТП)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); - Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 1/2); - Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой).	1 2 3	Контрольное задание
<b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования	- Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); - Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); - Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	1 2 3	Контрольное задание

	и оснащения			
<b>2.3. Творческие навыки</b>	Креативность в выполнении творческих заданий	- Начальный уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания); - Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца); - Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества);	1 2 3	
<b>3. Сформированность базовых компетентностей современного человека:</b>				
<b>3.1. Информационная компетентность:</b> 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); - Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений);	1 2 3	Анализ Исследовательские работы
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации, в учебно-исследовательской работе.	- Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); - Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений);	1 2 3	Наблюдение
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).		- Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); - Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений);	1 2 3	

<p><b>3.2. Коммуникатив-ная компетентность</b>  3.2.1. Умение слушать и слышать педагога  3.2.2. Умение выступать пред аудиторией  3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии</p>	<p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога  Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации  Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств</p>	<p>- Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);  - Средний уровень (работает с литературой к выступлению с помощью педагога или родителей);  - Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, самостоятельно выступает перед аудиторией, ведёт дискуссию, не испытывает особых затруднений);</p>	<p>1  2  3</p>	
<p><b>3.3. Само-организация:</b>  3.3.1. Умение организовать свое (учебное), рабочее место.  3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</p>	<p>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой.    Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p>- Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);  - Средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);  - Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период);    - Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);  - Средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);  - Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период);</p>	<p>1  2  3    1  2  3</p>	

3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Удовлетворительно - отлично		
<b>3.4. Самообразование</b>	Стремление и самостоятельность в получении информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>- Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</li> <li>- Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений);</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение