

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Рассмотрена на заседании МС Средней школы
№ 34 Протокол № 5 от 28.06.2022

Утверждена приказом директора Средней
школы № 34 от 28.06.2022 № 205 «Об
утверждении программ дополнительного
образования».

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Ритмика»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Автор - составитель:
Аввакумова Т.А.
учитель начальных классов

Каменск-Уральский городской округ Свердловской области

2022-2023 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа занятий для детей физкультурно – спортивной направленности «Ритмика» разработана в соответствии с нормативными документами:

Конвенция о правах ребенка.

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р).

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016г №11).

Федеральный закон от 27 июля 2010г. № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».

Межведомственный план комплексных мероприятий по реализации Концепции развития сети служб медиации в целях реализации восстановительного правосудия в отношении детей, в том числе совершивших общественно опасные деяния, но не достигших возраста, с которого наступает уголовная ответственность в Российской Федерации, до 2025 года, утвержденный протоколом Правительственной комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав 25 сентября 2019 г. № 23.

Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019г №461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г №503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019г. №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В соответствии с Уставом Средней школы № 34,

Образовательной программой дополнительного образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34».

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Ритмика»

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.

Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
Развитие эстетического вкуса, культуры

Поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- Регулятивные
 - ✓ Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - ✓ Накопление представлений о ритме, синхронном движении.
 - ✓ Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

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

Учащиеся должны уметь:

- ✓ Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

- ✓ Под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ✓ Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ✓ Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ✓ Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- ✓ Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- ✓ Выполнять игровые и плясовые движения;

- ✓ Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- ✓ Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

- Коммуникативные

- ✓ Умение координировать свои усилия с усилиями других;

- ✓ Задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Содержание программы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в

круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в

подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Учебно-тематический план

Тема	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	1	
Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1		1

Постановка корпуса. Основные правила.	1		1
Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	2	1	1
Общеразвивающие упражнения.	3		3
Ритмико-гимнастические упражнения.	2		2
Движения на развитие координации. Бег и Подскоки.	1		1
Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	2	1	1
Движения по линии танца.	3	1	2
Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1		1
Комбинация «Слоник».	1		1
Индивидуальные задания.	1		1
Ритмико-гимнастические упражнения.	2		2
Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	1		1
Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца	3	1	2
Упражнения для улучшения гибкости	2	1	1
Комбинация «Ладшки».	2		2
Тренировочный танец «Стирка».	2		2
Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4	1	3
Репетиция танца.	2		2
Урок-смотр знаний.	1		1
Итого	37	7	30

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название тем	Кол-во часов
1.		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2.		Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
3.		Постановка корпуса. Основные правила.	1
4.		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
5.		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
6.		Общеразвивающие упражнения	1
7.		Ритмико-гимнастические упражнения	1
8.		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9.		Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	1
10.		Движения по линии танца.	1
11.		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
12.		Упражнения для улучшения гибкости	1
13.		Комбинация «Слоник».	1
14.		Общеразвивающие упражнения	1
15.		Индивидуальные задания	1
16.		Ритмико-гимнастические упражнения	1
17.		Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	1
18.		Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	1
19.		Танец “Диско”.	1

		Элементы танца.	
20.		Танец “Диско”.	1
21.		Ритмико-гимнастические упражнения 1	
22.		Движения по линии танца.	1
23.		Упражнения для улучшения гибкости	1
24.		Комбинация «Ладшки».	1
25.		Комбинация «Ладшки».	1
26.		Тренировочный танец «Стирка»	1
27.		Тренировочный танец «Стирка»	1
28.		Ритмико-гимнастические упражнения	1
29.		Движения по линии танца.	1
30.		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
31.		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
32.		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
33.		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
34.		Общеразвивающие упражнения.	1
35.		Репетиция танца	1
36.		Репетиция танца	1
37.		Урок-смотр знаний	1

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

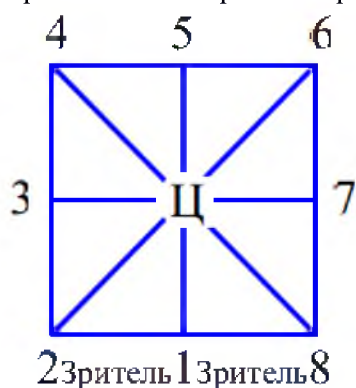
2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перебаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладони»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах.

Можно добавить притопы

6. Диско танцы

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной

шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений:

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Условия реализации программы.

Организационно – педагогические условия реализации программы

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	37
2	Количество учебных дней	222
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	74
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	20
7	Каникулы (дней)	30
8	Начало занятий	1 сентября
9	Окончание учебного года	31 мая

Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней в календарных днях
	Начало	Окончание	
Осенние каникулы	29.10.2022	06.11.2022	9
Зимние каникулы	30.12.2022	09.01.2023	11
Весенние каникулы	24.03.2023	02.04.2023	10
Летние каникулы	01.06.2023	31.08.2023	92
Праздничные дни	23.02.23, 08.03.23, 01.05.23, 09.05.23		4
Выходные дни	04.09.22, 11.09.22, 18.09.22, 25.09.22, 02.10.22, 09.10.22, 16.10.22, 23.10.22, 13.11.22, 20.11.22, 27.11.22, 04.12.22, 11.12.22, 18.12.22, 25.12.22, 15.01.23, 22.01.23, 29.01.23, 05.02.23, 12.02.23, 19.02.23, 24.02.23, 26.02.23, 05.03.23, 12.03.23, 19.03.23, 09.04.23, 16.04.23, 23.04.23, 30.04.23, 07.05.23, 08.05.23, 14.05.23, 21.05.23, 28.05.23		35

Кадровые условия. Требования к уровню педагога, реализующего данную программу: педагогическое образование (среднее профессиональное/высшее), без требований к стажу и квалификационной категории.