

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании
методического совета.
Председатель
метод.совета /Киньшина О.А./..
Протокол от 26.08.2023 № 1

Принята на педагогическом
Совете.
Протокол от 31.08.2023 № 1



Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно- спортивной направленности
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Заячникова Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного образования

жд/ст. Пластица
2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. 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";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. N° 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Положение МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова, с.Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы»
14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова» с.Ольговка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. Одним из путей решения этих проблем являются занятия ритмикой. Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого класса в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа по ритмике рассчитана на 1 год обучения с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста 11-12 лет.

Занятия проводятся в групповой форме.

Новизна. Практическая значимость программы по ритмике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа «Ритмика» способствует формированию у учащихся знаний, двигательных умений и навыков она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст 11-12 лет. Занятия проводятся для всех желающих с учетом возрастных особенностей. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся.

Объем программы, срок освоения

Срок реализации программы 1 год (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 36 часов).

Формы обучения: очная.

Формы реализации образовательной программы: традиционная.

Организационные формы обучения.

Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д.

Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 учебному часу. Учебный час составляет - 40 минут.

Цель и задачи программы.

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами танцевальной хореографии, прививать интерес школьников к ритмике, развивать творческие способности школьников.

Задачи:

- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Выполнять упражнения на динамическую силу.
- Выполнять упражнения на статическую силу.
- Составлять самостоятельно связку на 32 счета.
- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.
- Укрепление здоровья детей.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- термины танцевальной хореографии;
- новые обозначения танцевальных элементов.
- правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями;
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями

зрителями

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (9 часов).

Беседа о Т.Б. и правилах поведения на уроках ритмики. Прохлопывание ритмического рисунка. Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Прохлопывание ритмического рисунка. Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.

Раздел «Танцевальная азбука» (10 часов).

Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Ритмическая схема. Ритмическая игра. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Работа над правильным положением корпуса, рук и

головы в танце. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Ритмические упражнения с предметом (обруч, мяч, платок). Упражнения партерной гимнастики. Музыкально-ритмическая композиция «Я, ты, он, она- вместе целая страна». Элементы ассиметричной гимнастики. Ритмические упражнения.

Раздел «Танец» (13 часов).

Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Разучивание танцевальных шагов, подскоки вперёд, назад, галоп, тройной шаг. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца змейка. Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение. Разучивание современного танца.

Раздел «Творческая деятельность» (4 часа).

Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Музыкальные, танцевальные темы. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Правила танцевального этикета. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» (Приложение 1).

5. Организационно-педагогические условия реализации

Материально-техническое оснащение программы:

Оборудование:

- Музыкальный центр;
- Колонка;
- Утяжелители;
- Фитболы;
- Гимнастические коврики;
- Зеркала;
- Хореографический станок.

Кадровое обеспечение программы.

Программу «Ритмика» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, квалификационную категорию.

Список литературы, интернет ресурсов.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-

М.: Издательство «Глобус», 2009)

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)

Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Темы	Количество часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1.	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	9	3	6	«Зачет» или «Незачет» за участие в выступлениях на гимназических мероприятиях
2.	«Танцевальная азбука»	13	3	10	
3.	«Танец»	10	3	7	
4.	«Творческая деятельность»	4	2	2	
	Итого:	36	11	25	

7. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	25.05.2024
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней в неделю	1
Количество учебных дней в год	36
Количество учебных часов в день	1 час
Продолжительность одного часа занятия	40 минут
Перерыв между учебными часами	-
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12.2023 по 08.01.2024 года Летние каникулы: с 25.05.2024 по 31.08.2024 Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23 февраля 2024г.; 8 марта 2024г.; 29,30 апреля; 1 мая 2024г.; 9,10 мая 2024г
Сроки проведения промежуточной аттестации	С 20 по 25 мая 2024г.

8. Оценочные материалы по промежуточной аттестации

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта. «Зачет» выставляется, если обучающийся принял участие в 2-х и более выступлениях на гимназических мероприятиях. Результат промежуточной аттестации - «зачет» или «незачет», который фиксируется педагогом в журнале.

Участие детей в гимназических мероприятиях фиксируется в листе участия в творческих мероприятиях (приложение 2)

9. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие

личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Формы занятий

- изложение нового материала
- закрепление изученного материала
- повторения, систематизации и обобщения изученного материала
- проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Учебный процесс сочетает в себе занятия разного вида: групповые, индивидуальные, теоретические, практические, творческие, игровые.

Для организации учебного процесса используются методы:

- словесный – рассказ, беседы, диалог, чтение;
- наглядный – демонстрация изображений, плакатов, слайдовых презентаций;
- репродуктивный,
- проблемно-поисковый – создание и решение проблемных ситуаций,
- самостоятельной работы – с учебно-методической литературой.

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов: создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способность к дальнейшему саморазвитию;

- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- развитие творческого мышления и творческой инициативы.

Календарный план воспитательной работы

	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
	«День учителя»	выступление	октябрь
	«День матери»	выступление	ноябрь
	«Новый год»	выступление	декабрь
	«День гимназии»	выступление	март
	«Последний звонок»	выступление	май

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика» Приказ от 01.09.2023г. № 279

Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно- спортивной направленности
«Ритмика»

Педагог: ЗаячниковаО.С,
высшая квалификационная
категория

2023- 2024 учебный год

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;

- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- термины танцевальной хореографии;
- новые обозначения танцевальных элементов.
- правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями;
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей

зрителями

2. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (9 часов).

Беседа о Т.Б. и правилах поведения на уроках ритмики. Прохлопывание ритмического рисунка. Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Прохлопывание ритмического рисунка. Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.

Раздел «Танцевальная азбука» (10 часов).

Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Ритмическая схема. Ритмическая игра. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Работа над правильным положением корпуса, рук и головы в танце. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Ритмические упражнения с предметом (обруч, мяч, платок). Упражнения партерной гимнастики. Музыкально-ритмическая композиция «Я, ты, он, она- вместе целая страна». Элементы ассиметричной гимнастики. Ритмические упражнения.

Раздел «Танец» (13 часов).

Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Разучивание танцевальных шагов, подскоки вперёд, назад, галоп, тройной шаг. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца змейка. Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение. Разучивание современного танца.

Раздел «Творческая деятельность» (4 часа).

Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Музыкальные, танцевальные темы. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Правила танцевального этикета. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
1.	Введение. Задачи на новый учебный год.		
2.	Беседа о Т.Б. и правилах поведения на уроках ритмики. Прохлопывание ритмического рисунка.		
3.	Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Прохлопывание ритмического рисунка.		
4.	Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений.		
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.		
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.		
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
9.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.		
10.	Работа над правильным положением корпуса, рук и головы в танце. Упражнения на дыхание		
11.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.		
12.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.		
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия.		
14.	Разучивание танцевальных шагов, подскоки вперёд, назад, галоп, тройной шаг.		
15.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.		
16.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца змейка.		
17.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца змейка.		
18.	Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение.		
19.	Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение.		
20.	Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение.		
21.	Ритмические упражнения с предметом (обруч, мяч, платок).		
22.	Музыкальные, танцевальные темы.		
23.	Музыкальные, танцевальные темы.		

24.	Выразительные средства музыки и танца		
25.	Музыка, движение, исполнители, костюмы.		
26.	Правила танцевального этикета.		
27.	Упражнения партерной гимнастики. Музыкально-ритмическая композиция «Я, ты, он,она- вместе целая страна».		
28.	Элементы ассиметричной гимнастики.		
29.	Элементы ассиметричной гимнастики.		
30.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		
31.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		
32.	Ритмические упражнения.		
33.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.		
34.	Разучивание современного танца.		
35.	Разучивание современного танца.		
36.	Разучивание современного танца.		
Итого: 36 часов.			