

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Пушкино  
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена и принята на  
заседании педагогического  
Совета  
Протокол № 1 от 28.08.2023г



Утверждаю  
Приказ № 191 от 28.08.2023  
Директор \_\_\_\_\_ В.В.Яров

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«РИТМИКА»

Возраст учащихся: \_\_7\_\_ - \_\_11\_\_ лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик  
Васильева Л.В.

2023г.

## 1. Пояснительная записка

В основе разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» (далее - программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

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* *Статьи 11* *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. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
13. Положение МБОУ СШ с. Пушкино «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ СШ с. Пушкино.

**Ритмика**– это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

**Ритмика** способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа по «Ритмике» составлена на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 34 часа, из них 32 практические работы и 2 проверочных. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся: текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме; Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти. Контрольный урок, проводимый 1 раза в четверть. Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта. Форма обучения очная. Форма организации обучения в группе одного возраста.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности младшего школьника средствами танцевально-ритмической гимнастики, создание условий для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

**Задачи:**

**1.** Укрепление здоровья: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**2.** Совершенствование психомоторных способностей младших школьников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

**3.** Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся; развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в

движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Для достижения цели образовательной программы используются следующие основные принципы: наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений; доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному; систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения; индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка; увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе; сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

## **2. Планируемые результаты освоения программы.**

### **Ожидаемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Ритмика»**

#### **В области предметных результатов:**

знать об общих закономерностях отражения действительности в ритмике, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе.

формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

#### **В области метапредметных результатов:**

использовать этические особенности танца, нравственность, дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, организованность;

знание танцевального этикета и умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

увеличение периода двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **3 класс**

#### **Минимальный уровень:**

-уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

-соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

-самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;

-передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

-передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

-повторять любой ритм, заданный учителем;

-задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### **Достаточный уровень:**

-самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

-четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;

-отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

-различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### **4 класс**

Минимальный уровень:

-уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

-различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

-отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

-различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

-знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;

-уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;

-знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

-уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки

#### **В области личностных результатов:**

развитие учащихся, расширяя рамки культурного и исторического образования детей;

творческое развитие, эмоциональная разгрузка учащихся, воспитать культуру эмоций.

### **3.Содержание программы.**

#### **Учащиеся 3 класса**

#### **1.Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;**

- *1 подгруппа* «Затактовые стереотипы»,

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **2.Ритмико – гимнастически упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с

музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **3. Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

### **4. Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

*Танцы и пляски:*

Танец Народный танец

Танец Кадриль

Белорусский народный танец

Литовский народный танец

Финская полька

Матросский танец

Бурятский танец

Украинский танец

Эстрадный танец

Американский рок-н-ролл

## **Учащиеся 4 класса**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;**

- 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

### **2. Ритмико – гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения

туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **3. Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **4. Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски:

Греческий танец. Сиртаки

Гуцульский танец

Фигурный вальс

Итальянский танец . Тарантелла

Американский танец. Кантри

Мексиканский танец. Макарена

Латиноамериканский танец. Ча-ча-ча.

Латиноамериканский танец. Самба.

Латиноамериканский танец. Румба.

### **4. Организационно-педагогические условия реализации.**

#### **Технические средства обучения**

1 Гимнастические предметы (обручи, скакалки, мячи).

2 Гимнастические лестницы.

3 Гимнастические скамейки. 4 Музыкальное оборудование: музыкальная колонка, телевизор, коллекция CD и DVD дисков с записями спортивно – оздоровительных музыкальных произведений, танцевальных композиций.

## Литература.

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. Мур А. «Пересмотренная техника европейских танцев». 1993 г.
18. Мур. А. «Популярные вариации». Издание Лондон. 1970г. Полный перевод с английского и редакция Попов О.Н. Ленинград 1974 г.
19. Ромэйн Э. «Вопросы и ответы». Лондон - Санкт - Петербург 1995 г. Перевод и редакция Пин Ю.
20. Френсис С. Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н. «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев». Издание Лондон. Перевод и редакция Пин Ю. Санкт-Петербург. 1992 г.
21. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.. «Психология физического воспитания и спорта». Москва. Издательский центр «Академия» 2000 г.
22. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Ленинград. Искусство. 1980 г.



### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
3 класс	1-ый год обучения				
1	Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы	4	4	0	Практическая работа
2	Ритмико – гимнастически упражнения	13	0	13	
3	Игры под музыку	9	0	9	
4	Танцевальные упражнения	8	0	8	Постановка танца
4 класс	2-ый год обучения				
1	Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы	4	4	0	Практическая работа
2	Ритмико – гимнастические упражнения	13	0	13	
3	Игры под музыку	9	0	9	
4	Танцевальные упражнения	8	0	8	Демонстрация танцевального этюда собственного сочинения.

### Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	24.05.2024
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней в неделю	1
Количество учебных дней в год	34
Количество учебных часов в день	1 час
Продолжительность одного часа занятия	45 минут
Перерыв между учебными часами	-

Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г. Летние каникулы: с 23.05.24.
Сроки проведения промежуточной аттестации	23.05.2024

### Итоговые годовые контрольные работы

#### **3 класс**

**Практическая работа:** в конце учебного года учащимся предлагается продемонстрировать танцевальную постановку, изученную за второе полугодие. Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

**Теоретическая работа:** в конце учебного года учащимся предлагается пройти тест по изученным темам изученного курса. Работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

#### **4 класс**

**Практическая работа:** в конце учебного года учащимся предлагается продемонстрировать танцевальную постановку одного из латиноамериканских танцев на выбор Ча-ча-ча, Румба, Самба.

Данная работа оценивается по пятибалльной системе.

**Теоретическая работа:** в конце учебного года учащимся предлагается написать эссе по теме «Что для меня танец?» либо подготовить реферат о танце Ча-ча-ча, Румба, или Самба на выбор. Данная работа выполняется при невозможности сдачи практической работы и оценивается также по пятибалльной системе.

### **Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.**

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, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

#### **Задачи:**

- формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.
- формирование навыков командной работы;
- воспитание умения работать в коллективе при учете личностных качеств и психолого-возрастных особенностей каждого ребенка;
- воспитание интереса и уважительного отношения, как к своему, так и к чужому труду, усидчивости, аккуратности, трудолюбия;
- воспитание эмоционального восприятия искусства, умения находить и ценить

прекрасное в окружающем мире;

- стимуляция познавательной активности;
- формирование общественной активности личности ребёнка, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков лидерства;
- раскрытие организаторских способностей, обучающихся в детском коллективе;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение интереса школьников к учебному предмету;

#### **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 упражнений, плакатов, слайдовых презентаций;
- практический - зарисовывание, выписка, упражнение, выполнение компьютерных заданий;
- репродуктивный,
- проблемно-поисковый - создание и решение проблемных ситуаций,
- самостоятельной работы – повторение упражнений за учителем, одноклассником.

#### **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;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- развитие творческого мышления и творческой инициативы.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Импровизация под любимую музыку.	соревнование	сентябрь
2.	Демонстрация танцевального этюда собственного сочинения	Практическая работа	октябрь
3.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки»(показать в танце любимого героя сказки)	соревнование	февраль
4.	Показ танцевальной связки	Проверочная работа	май

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Пушкино  
Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП  
физкультурно-спортивной направленности «Ритмика»  
Приказ от 28.08.2023г. № 191

**Рабочая программа**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно- спортивной направленности «**Ритмика**»

**3 класс**

Педагог: Васильева Любовь  
Васильевна

2023- 2024учебный год

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Ожидаемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Ритмика»**

#### **В области предметных результатов:**

знать об общих закономерностях отражения действительности в ритмике, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе.

формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

#### **В области метапредметных результатов:**

использовать этические особенности танца, нравственность, дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, организованность;

знание танцевального этикета и умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

увеличение периода двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **3 класс**

#### **Минимальный уровень:**

-уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

-соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

-самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;

-передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

-передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

-повторять любой ритм, заданный учителем;

-задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### **Достаточный уровень:**

-самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

-четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;

-отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

-различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

### **Содержание программы.**

#### **Учащиеся 3 класса**

#### **1.Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;**

- *1 подгруппа* «Затактовые стереотипы»,

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в

кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

## **2.Ритмико – гимнастически упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Вымахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## **3.Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

## **4.Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

*Танцы и пляски:*

Танец Народный танец

Танец Кадриль

Белорусский народный танец

Литовский народный танец

Финская полька

Матросский танец

Бурятский танец

Украинский танец

Эстрадный танец

Американский рок-н-ролл

**Календарно-тематическое планирование (КТП)**

**3 класс**

<b><u>№</u> <u>п/п</u></b>	<b><u>Тема занятия</u></b>	<b><u>Дата</u></b>	<b><u>Примечание</u></b>
<b><u>1</u></b>	<i>Тема:</i> Правила поведения в зале. Беседа о технике безопасности на уроке.	07.09.2023	
<b><u>2</u></b>	<i>Тема:</i> Танец моего народа.	2.14.2023	
<b><u>3</u></b>	<i>Тема:</i> Пляска.	21.09.2023	
<b><u>4</u></b>	<i>Тема:</i> Кадриль.	28.09.2023	
<b><u>5</u></b>	<i>Тема:</i> Перепляс.	05.10.2023	
<b><u>6</u></b>	<i>Тема:</i> Перепляс.	12.10.2023	
<b><u>7</u></b>	<i>Тема:</i> Плясать - душу открывать	19.10.2023	
<b><u>8</u></b>	<i>Тема:</i> Плясать - душу открывать	26.10.2023	
<b><u>9</u></b>	<i>Тема:</i> Понятие о рабочей и опорной ноге. Работа стопы, работа колена.	09.11.2023	
<b><u>10</u></b>	<i>Тема:</i> Понятие о рабочей и опорной ноге. Работа стопы, работа колена.	16.11.2023	
<b><u>11</u></b>	<i>Тема:</i> Финская полька.	23.11.2023	
<b><u>12</u></b>	<i>Тема:</i> Финская полька.	30.11.2023	
<b><u>13</u></b>	История возникновения Белорусского народного танца. Белорусский народный танец. Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.	07.12.2023	
<b><u>14</u></b>	История возникновения Белорусского народного танца. Белорусский народный танец. Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.	14.12.2023	
<b><u>15</u></b>	<i>Тема:</i> Хоровод ста друзей.	21.12.2023	
<b><u>16</u></b>	<i>Тема:</i> Хоровод ста друзей.	28.12.2023	
<b><u>17</u></b>	<i>Тема:</i> Матросский танец.	11.01.2024	



<b><u>18</u></b>	<i>Тема:</i> Матросский танец.	18.01.2024	
<b><u>19</u></b>	<i>Тема:</i> Бурятский танец.	25.01.2024	
<b><u>20</u></b>	<i>Тема:</i> Бурятский танец.	01.02.2024	
<b><u>21</u></b>	<i>Тема:</i> Украинский танец.	08.02.2024	
<b><u>22</u></b>	<i>Тема:</i> Украинский танец.	15.02.2024	
<b><u>23</u></b>	<i>Тема:</i> Американский рок-н-ролл.	22.02.2024	
<b><u>24</u></b>	<i>Тема:</i> Американский рок-н-ролл.	29.02.2024	
<b><u>25</u></b>	<i>Тема:</i> От Полонеза до Модерна.	07.03.2024	
<b><u>26</u></b>	<i>Тема:</i> От Полонеза до Модерна.	14.03.2024	
<b><u>27</u></b>	<i>Тема:</i> Разбор понятий «хореография», «хореографическое искусство», «кто такой хореограф».	21.03.2024	
<b><u>28</u></b>	<i>Тема:</i> Разбор понятий «хореография», «хореографическое искусство», «кто такой хореограф».	04.04.2024	
<b><u>29</u></b>	<i>Тема:</i> Импровизация под любимую музыку	11.04.2024	
<b><u>30</u></b>	<i>Тема:</i> Импровизация под любимую музыку	18.04.2024	
<b><u>31</u></b>	<i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки	25.04.2024	
<b><u>32</u></b>	<i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки	02.05.2024	
<b><u>33</u></b>	<i>Тема:</i> Постановка танца	16.05.2024	
<b><u>34</u></b>	<i>Тема:</i> Постановка танца	23.05.2024	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Пушкино  
Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП  
физкультурно-спортивной направленности «Ритмика»  
Приказ от 28.08.2023г. № 191

**Рабочая программа**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно- спортивной направленности «**Ритмика**»

**4 класс**

Педагог: Васильева Любовь  
Васильевна

2023- 2024учебный год

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Ожидаемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Ритмика»**

#### **В области предметных результатов:**

знать об общих закономерностях отражения действительности в ритмике, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе.

формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

#### **В области метапредметных результатов:**

использовать этические особенности танца, нравственность, дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, организованность;

знание танцевального этикета и умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

увеличение периода двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

#### **4 класс**

##### **Минимальный уровень:**

-уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

-различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

-отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

-различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

##### **Достаточный уровень:**

-знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;

-уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;

-знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

-уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки

#### **В области личностных результатов:**

развитие учащихся, расширяя рамки культурного и исторического образования детей;

творческое развитие, эмоциональная разгрузка учащихся, воспитать культуру эмоций.

## **Содержание программы.**

### **Учащиеся 4 класса**

#### **1.Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;**

- 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

## **2.Ритмико – гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

## **3.Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## **4.Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски:

Греческий танец. Сиртаки

Гуцульский танец

Фигурный вальс

Итальянский танец . Тарантелла

Американский танец. Кантри

Мексиканский танец. Макарена

Латиноамериканский танец. Ча-ча-ча.

Латиноамериканский танец. Самба.

Латиноамериканский танец. Румба.

**Календарно-тематическое планирование (КТП)**

***4 класс***

<b><u>№</u> <u>п/п</u></b>	<b><u>Тема занятия</u></b>	<b><u>Дата</u></b>	<b><u>Примечание</u></b>
<b><u>1</u></b>	<i>Тема:</i> Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.		
<b><u>2</u></b>	<i>Тема:</i> Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев		
<b><u>3</u></b>	<i>Тема:</i> Греческий танец. Сиртаки.		
<b><u>4</u></b>	<i>Тема:</i> Греческий танец. Сиртаки.		
<b><u>5</u></b>	<i>Тема:</i> Гуцульский танец.		
<b><u>6</u></b>	<i>Тема:</i> Гуцульский танец..		
<b><u>7</u></b>	<i>Тема:</i> Австрийский танец. Вальс.		
<b><u>8</u></b>	<i>Тема:</i> Австрийский танец. Вальс.		
<b><u>9</u></b>	<i>Тема:</i> Итальянский танец. Тарантелла.		
<b><u>10</u></b>	<i>Тема:</i> Итальянский танец. Тарантелла.		
<b><u>11</u></b>	<i>Тема:</i> Мексиканский танец. Кантри.		
<b><u>12</u></b>	<i>Тема:</i> Мексиканский танец. Кантри.		
<b><u>13</u></b>	<i>Тема:</i> Американский танец. Макарена.		
<b><u>14</u></b>	<i>Тема:</i> Американский танец. Макарена.		
<b><u>15</u></b>	<i>Тема:</i> Понятие о «Parter». Комплекс упражнений на полу (Parter)		
<b><u>16</u></b>	<i>Тема:</i> Понятие о «Parter». Комплекс упражнений на		

	полу (Parter)		
<b><u>17</u></b>	<i>Тема:</i> Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.		
<b><u>18</u></b>	<i>Тема:</i> Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.		
<b><u>19</u></b>	<i>Тема:</i> Латиноамериканский танец		
<b><u>20</u></b>	<i>Тема:</i> Латиноамериканский танец		
<b><u>21</u></b>	<i>Тема:</i> Ча-ча-ча. Разучивание основных элементов танца		
<b><u>22</u></b>	<i>Тема:</i> Ча-ча-ча. Разучивание основных элементов танца		
<b><u>23</u></b>	<i>Тема</i> Румба. Разучивание основных элементов танца		
<b><u>24</u></b>	<i>Тема</i> Румба. Разучивание основных элементов танца		
<b><u>25</u></b>	<i>Тема:</i> Самба. Разучивание основных элементов танца		
<b><u>26</u></b>	<i>Тема:</i> Самба. Разучивание основных элементов танца		
<b><u>27</u></b>	<i>Тема:</i> Искусство сочинения и сценической постановки танца		
<b><u>28</u></b>	<i>Тема:</i> Искусство сочинения и сценической постановки танца		
<b><u>29</u></b>	<i>Тема:</i> Разбор основных составляющих при постановке танцевального номера – композиция, драматургия, лексика		
<b><u>30</u></b>	<i>Тема:</i> Разбор основных составляющих при постановке танцевального номера – композиция,		

	драматургия, лексика		
<b><u>31</u></b>	<i>Тема:</i> Постановка танца		
<b><u>32</u></b>	<i>Тема:</i> Постановка танца		
<b><u>33</u></b>	<i>Тема:</i> Контрольный урок – демонстрация танцевального этюда собственного сочинения.		
<b><u>34</u></b>	<i>Тема:</i> Контрольный урок – демонстрация танцевального этюда собственного сочинения.		