



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 51 г. Челябинска» (МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»)
454010, г. Челябинск, ул. Агалакова, 46 тел. (351) 251-64-90, e – mail: mousoch51@mail.ru

Согласовано
Протокол методического совета
«28» августа 2025 г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ «СОШ №51 г. Челябинска»
№ 290/1
«01» сентября 2025 г.
 Тищенко И.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РИТМИКА»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 7-8 лет

Хакимова Юлия Владиславовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

1.1 Направленность общеразвивающей программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» (далее программа) – физкультурно– спортивная.

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность общеразвивающей программы

Школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания, а также помогает гармоничному развитию тела, физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости, формирует правильную осанку. Дети овладевают техникой выполнения различных движений, изучают строение человека, правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность программы подтверждается и социальным заказом родителей обучающихся на создание условий для укрепления здоровья обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска».

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей 7-8 лет.

Возрастные особенности обучающихся:

В этом возрасте ребенок достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе.

У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

В этом возрасте дети легко общаются, идут на контакт со сверстниками и взрослыми.

Они с удовольствием принимают участие в игровых упражнениях.

Для этого возраста интересна работа в парах.

Дети с удовольствием меняются партнерами. Это помогает подружить детей и легче сформировать танцевальную группу. Когда в группе появляются лидеры, то появляется и элементы соревновательности. Это очень важно для сравнения себя с другими, что ведет к стремлению ребенка двигаться вперед.

Полноценность группы: 10 человек.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Объем и срок освоения общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы — 36 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очное обучение; применение формы дистанционного обучения допустимо только во время ухудшения эпидемиологической ситуации.

Уровень сложности программы — стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Перечень форм обучения: групповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, наблюдение, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе занятий ритмикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить детей основам музыкально-двигательной культуры;
- Обучить детей умению чувствовать музыкальный ритм и стиль.

Развивающие:

- развивать физические возможности детей, двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость, умения согласовывать движения тела с музыкой;
- развивать у детей танцевальные способности, интерес к танцевальной деятельности.

Воспитательные:

- формировать потребность здорового образа жизни.
- воспитывать желание добиваться успеха собственным трудом.

2. Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика	1		1	беседа, наблюдение
2	Партерная гимнастика	8	1	7	наблюдение
3	Растяжка	10	1	9	наблюдение
4	Игροгимнастика, игропластика	6	1	5	наблюдение
5	Игротанцы и музыкально-Подвижные игры	10	1	9	наблюдение
6	Игровой массаж	1		1	открытое занятие
	Итого	36	4	32	

2.2 Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Игроритмика

Практика: Упражнения на знакомство и адаптацию детей в группе. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера (4/4 и 3/4). Упражнения: «Ходьба со сменой направления», «Цепочка дружбы», «Я легкая»; Игры- миниатюры: «Ветерок», «Осень», «Жаворопок» Ритмические игры: «Фома и Тимошка», «Скок-скок-поскок», «На стене часы висели», «Будем листья собирать», «Приставные шаги», «Снежинка», «Снежная баба», «Стало теплее», «Апрель». Входящая диагностика.

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: Понятие «партерная гимнастика», её роль в формировании организма. Правила выполнения упражнений, соблюдение техники выполнения упражнений.

Практика: Специально – беговые упражнения с выполнением заданий, упражнения с мячом в движении. Комплексы упражнений, которые выполняют сидя, лежа на спине или животе, или на боку.

Тема 3. Растяжка

Теория: Понятие «растяжка». Её значение для здоровья ребёнка. Техника выполнения упражнений на растяжку.

Практика: Разогрев мышц, подготовка организма к работе (различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания).

Выполнение упражнений игрового стретчинга: «Солнышко», «Самолёт взлетает», «Лодочка»

«Дуб».

Тема 4. Игροгимнастика, игропластика

Теория: Понятия «игрогимнастика», «игропластика». Техника выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения: шаг на месте, размыкание колонны на вытянутые руки, перестроения из одной колонны в несколько в движении.

Общеразвивающие упражнения: без предмета (прыжки на двух и одной ноге и со сменой ног; специальные общеразвивающие танцевально-ритмические комплексы; музыкально-порядковые игры; с предметами (флажки, цветы, мячи, обручи, ленты, шарфы и др.); упражнения на развитие имитационно-образных движений.

Игры на перестроения: «Хула-хуп», «Раз, два, три», «Если правится тебе».

Танцевально-ритмический комплекс: «Деревянный Буратино», «Улыбка», «Веселые маршочки», «Баба-Ёжка», «Зверобика».

Музыкально-игровая гимнастика: «Цветочек», «Части тела», «Найди свое место», «Буратино»,

«Летчики и самолеты», «Пасос», «Поющие руки».

Тема 5. Игротанцы и музыкально-подвижные игры

Теория: Понятие «игротанцы», их значение. Правила выполнения выполнения танцевальных связок.

Практика: Танцевальные упражнения: приставной шаг, тройной прыжок, «жовырялочка», «елочка», «гармошка», стремительный бег.

Самостоятельное выполнение элементарных танцевальных движений в характере музыки. Игровые танцы, игры-путешествия, инсценирование песен и хороводов.

Двигательно-речевые упражнения:

«Королевская гвардия», «Летняя картина», «Чистюли», «Снежная сказка» и др.

Игры на развитие двигательных способностей: «Заводная кукла», «Баба-яга», «Буратино и Пьеро», «Снеговик», «Снежная королева», «Приставные шаги».

Танцы:

«Танец с платочком», «Солдаты», «Вороны», «Сказочный лес»,

«Бабушки старушки», «Кадриль» и др.

Тема 6. Игровой массаж

Практика: Поглаживание разных частей тела в образно-игровой форме. Упражнения «Марионетки», «Одеваем куклу», «Мороженное». Итоговая диагностика.

2.3 Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся:

- знают требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями,
- умеют свободно двигаться под музыку различного характера,
- умеют хорошо ориентироваться в зале при исполнении танцев и проведении музыкальных подвижных игр,
- владеют основными упражнениями и танцевальными движениями,
- умеют различать жанры музыкальных произведений (марш, полька, вальс),
- самостоятельно умеют исполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку, действовать, не подражая друг другу,
- соблюдают элементарные общепринятые нормы и правила поведения,
- умеют танцевать 5-6 новых танцевальных композиций,
- понимают важность здорового образа жизни.

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Часы
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных часов	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	2 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31.12., 04.11., 31.12 - 09.01, 08.03
10	Окончание учебного года	26 мая

4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в просторном, светлом и регулярно проветриваемом помещении. Во время занятий обязательным является наличие специальной формы.

Для девочек: спортивная кофта или футболка, лосины, спортивные штаны или шорты. Чешки, носки или кроссовки с мягкой подошвой. Волосы должны быть собраны в хвост.

Для мальчиков: футболка, шорты темного цвета. Чешки или кроссовки с мягкой подошвой.

Для проведения занятий необходимы:

- магнитофон или музыкальный центр,
- набор дисков или флешки для записи музыки к занятиям,
- коврики,
- зеркала,
- реквизит к играм (флажки, обручи, скакалки, мячи, платочки и др.).

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования. Уровень соответствия квалификации: программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога

Методические материалы:

- конспекты занятий

Программа основана на следующих подходах:

1. Личностно-ориентированный подход:

- сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником

(субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями и интересами, возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. *Системно-деятельностный подход:*

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных интересов ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач;
- креативность «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

Методы работы:

- *игровой*, т.к. игра – это основное состояние, поэтому этот метод является основным в обучении детей.

Этот метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.

- *Словесный*, подразумевающий беседы о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений.

- *Практический*, заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

- *Наглядный*, выразительном показе педагога или ребёнка под счет, с музыкой.

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются следующие педагогические технологии:

Игровая технология - объединяет достаточно обширную группу методов и приемов

организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

Технология дифференцируемого обучения - ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Мониторинг достижений обучающихся в освоении содержания программы и его личностного развития проводится педагогом. Форма проверки достижений безоценочная.

Входной контроль проводится в начале учебного года (наблюдение, беседа).

Текущий контроль проводится в форме наблюдения на каждом занятии, цель - выявление ошибок и успехов в работах обучающихся (наблюдение).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Определяется уровень знаний, умений и навыков по освоению программы за весь год и по окончании всего курса обучения (открытое занятие).

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в музыкально-ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных игровых заданий.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения.

6. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р).
4. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298п "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М. : Владос, 2003.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально - игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». -М.: Липка-Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов-на Дону «Феникс» 2003г.
7. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
9. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
10. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.