

Управление образования и молодёжной политики  
администрации Александровского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» мая 2024 г.  
протокол № 4

Утверждаю»  
Приказ от «31» мая 2024 г. № 38  
Директор МБУДО «АРЦДО «ДАР»  
Д.А. Хвисьюк



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

### «Ритмика»

Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:  
**Бледных Наталья Николаевна**  
высшая квалификационная категория

г. Струнино  
2024 г.



# **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. 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»;
11. Приказ Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

17. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

18. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

19. Устав МБУДО «АРЦДО «ДАР».

20. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.03.2023 года №30.

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень реализации программы** – ознакомительный, как самостоятельный курс освоения определённого вида деятельности.

### **Актуальность программы**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение

стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Ритмика» является модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программой, составленной на основании Интернет источников и учебных пособий (Лифиц И.В. «Ритмика», Суворова Т. И. «Танцевальная ритмика для детей»).

Программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

### **Адресат программы**

Программа создана для учащихся начальной школы в возрасте от 6 до 11 лет, с различными физическими способностями и интересами. Прием на обучение по данной программе происходит без отбора.

**Объём программы – 144 часа.**

**Срок освоения программы- 1 год, 9 месяцев, 36 учебных недель.**

**Форма обучения – очная.**

**Форма организации образовательного процесса-** групповая (группы сформированы из обучающихся одного возраста).

### **Режим занятий:**

-общее количество часов в год – 144 часа;

- количество часов в неделю – 4 часа;

- периодичность и продолжительность занятий в неделю – 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Цель и задачи программы.**

**Целью** данной программы является формирование у детей основ здорового образа жизни и творческой самостоятельности посредством развития двигательной деятельности через занятия ритмикой.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач.**

### **Воспитательные:**

- формировать культуру общения и поведения;
- формировать позитивную установку на безопасный, здоровый образ жизни;

- воспитать дисциплину, трудолюбие, упорство.

**Развивающие:**

- развить интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга;
- развить художественно-творческие и танцевальные способности, фантазию, память, кругозор;
- сформировать устойчивое чувство ритма, пространственное мышление.

**Обучающие:**

- научить определять характер, жанр музыкального произведения;
- научить технически правильно выполнять упражнения на развитие музыкального слуха, чувства ритма, пластики, растяжки, осанки;
- научить согласовывать музыку и движение, использовать паузу в движении;
- изучить виды шага, бега, прыжков;
- обучить технически правильно выполнять дыхательные и глазодвигательные упражнения, упражнения на растяжку;
- обучить технически правильно выполнять изученные упражнения партерной гимнастики.

**Содержание программы.  
Учебный план**

№ п/п	Название разделов	Название тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
			всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>		4	3	1	<i>Входная диагностика (таблица результатов)</i>
<b>1</b>	<b>Азбука музыкально-го движения</b>	Развитие ритмического восприятия	10	2	8	<i>Текущий контроль. (наблюдение, творческое задание)</i>
		Развитие музыкальности	12	2	10	
		Паузы в движении и их использование	8	2	6	
		Виды шага, бега, прыжков	6	1	5	
<b>2</b>	<b>Развитие пластики тела</b>	Общеразвивающие упражнения	14	4	10	<i>Текущий контроль. Наблюдение (таблица результатов)</i>
		Упражнения на формирование правильной осанки	14	4	10	
		Упражнения на растяжку (партерная гимнастика)	14	4	10	

		Упражнения на пластику	14	4	10	
<b>3</b>	<b>«Умные движения»</b>	Растяжки	6	1	5	<i>Текущий контроль.</i> (наблюдение)
		Дыхательные упражнения.	4	1	3	
		Глазодвигательные упражнения.	4	1	3	
<b>4</b>	<b>Ритмика.</b>	Упражнения с мячом.	14	4	10	<i>Текущий контроль.</i> (наблюдение, творческое задание)
		Музыкально-ритмические игры.	14	4	10	
	<b>Итоговое занятие и подготовка к нему.</b>		6	1	5	<i>Промежуточная аттестация</i> (таблица результатов)
	<b>Итого:</b>		<b>144</b>			

### Содержание учебного плана.

#### **Вводное занятие.**

*ТЕОРИЯ.* Знакомство с обучающимися. Введение в общеразвивающую программу.

Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на занятиях и переменах.

*ПРАКТИКА.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

*КОНТРОЛЬ.* Входная диагностика (таблица результатов)

#### **Раздел 1. Азбука музыкального движения.**

##### **Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение.

*ПРАКТИКА.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

##### **Тема 1.2. Развитие музыкальности.**

*ТЕОРИЯ.* Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, полька. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое

мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

**ПРАКТИКА.** Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление занятия музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение.

**ПРАКТИКА.** Игра «Сделал - остановись».

**Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и :** с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

### **Тема 1.4. Виды шага, бега, прыжков.**

**ТЕОРИЯ.** Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков по разным длительностям.

**ПРАКТИКА.** Шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**КОНТРОЛЬ ПО ПЕРВОМУ РАЗДЕЛУ.** Наблюдение, творческое задание.

## **Раздел 2. Развитие пластики тела.**

### **Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения.**

*ТЕОРИЯ.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*ПРАКТИКА.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Упражнения: для шейного, грудного, тазобедренного отделов позвоночника; суставов рук, ног. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## **Тема 2.2. Упражнения на формирование правильной осанки.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления.

*ПРАКТИКА.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## **Тема 2.3. Упражнения на растяжку (партерная гимнастика).**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*ПРАКТИКА.* Основы гимнастики на полу. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## **Тема 2.4. Упражнения на пластику.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*ПРАКТИКА.* Система движений «партер» на полу. Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

*КОНТРОЛЬ ПО ВТОРОМУ РАЗДЕЛУ.* Наблюдение (таблица результатов).

### **Раздел 3. «Умные движения»**

#### **Тема 3.1. Растяжки.**

*ТЕОРИЯ.* Беседа о необходимости растяжек. Виды растяжек.

*ПРАКТИКА.* Растяжки: «Снеговик», «Дерево», «Сорви яблоко» и др.

#### **Тема 3.2. Дыхательные упражнения.**

*ТЕОРИЯ.* Беседа о важности дыхательных упражнений.

*ПРАКТИКА.* Дыхательные упражнения: пузырьки, насосик, говорилка, самолёт, мышка и мишка, др.

#### **Тема 3.3. Глазодвигательные упражнения.**

*ТЕОРИЯ.* Беседа о важности глазодвигательных упражнений.

*ПРАКТИКА.* Глазодвигательные упражнения: “Взгляд влево вверх”, «Горизонтальная восьмёрка», «глаз-путешественник» и т.д.

*КОНТРОЛЬ ПО ТРЕТЬЕМУ РАЗДЕЛУ.* Наблюдение.

### **Раздел 4. Ритмика.**

*ТЕОРИЯ.* Основные ритмические упражнения с мячом. Музыкально-ритмические игры.

*ПРАКТИКА.* Упражнения с мячом. Игры с мячом: «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине», «Мяч с горки», «Шмель», «Сбей мяч» и др. Музыкально-ритмические игры: «Кошки мышки», «Совушка», «Снежки» и др.

*КОНТРОЛЬ ПО ЧЕТВЁРТОМУ РАЗДЕЛУ.* Наблюдение, творческое задание.

### **Итоговое занятие.**

*ПРАКТИКА.* В конце учебного года проводится итоговое занятие.

*КОНТРОЛЬ.* Промежуточная аттестация (таблица результатов).

## **Планируемые результаты.**

### **У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- устойчивый интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга;
- художественные и танцевальные способности;
- позитивная установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- устойчивое чувство ритма;
- музыкально-пространственное мышление;
- культура поведения и общения;
- фантазия, память, кругозор;
- дисциплина, трудолюбие, упорство.

### **Будут уметь:**

- определять характер, жанр музыкального произведения;
- технически правильно выполнять упражнения на развитие музыкального слуха, чувства ритма, пластики, растяжки, осанки;
- согласовывать музыку и движение;
- использовать паузу в движении;
- технически правильно выполнять дыхательные и глазодвигательные упражнения, упражнения на растяжку;
- технически правильно выполнять изученные упражнения с мячом;
- самостоятельно играть в музыкальные игры.

### **Будут знать:**

- характерные особенности и жанры музыкальных произведений;
- соответствующую терминологию;
- виды шага, бега, прыжков;
- упражнения на развитие музыкального слуха, чувства ритма, пластики, растяжки, осанки;
- виды растяжек, дыхательные и глазодвигательные упражнения;
- основные ритмические упражнения с мячом;
- основные упражнения партерной гимнастики.

## **Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Календарный учебный график.**

Начало занятий – 2 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 учебных недель.

Количество учебных дней: 72 дня.

Количество учебных часов – 144 часа.

Режим работы – 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный или танцевальный зал с размещенным учебным оборудованием, соответствующим требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники

безопасности и пожарной безопасности;

- гимнастические коврики, мячи;
- сборники музыкальных игр и упражнений.

Информационное обеспечение:

- подборка разножанровых музыкальных произведений (аудио записи);
- подборка упражнений и игр (видео записи).

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования, руководитель объединения.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

### **Формы аттестации/контроля:**

- наблюдение;
- творческое задание;
- открытые занятия;
- участие в праздничных программах, концертах;
- собеседование;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения, а также индивидуальных и возрастных особенностей каждого обучающегося.

Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

Текущий контроль проводится по окончании изучения каждой темы – выполнение обучающимися практических заданий.

Промежуточный контроль проходит в конце учебного года в виде итогового занятия.

### **Оценочные материалы (приложения к программе):**

- входная диагностика (таблица результатов);
- текущий контроль по разделу № 2;
- вопросник для собеседования;
- промежуточный контроль (критерии результатов обучения по ДООП).

## Методические материалы.

### Методика работы по программе.

Обучение по программе «Ритмика» проходит в очном формате и состоит из следующих разделов:

- Азбука музыкального движения.
- Развитие пластики тела.
- «Умные движения».
- Ритмика.

Для результативного обучения по данным разделам была использована методическая литература и учебные пособия: «Танцевальная ритмика для детей» Суворова Т.И., «Музыка и движение» Бекина С.И., «Азбука хореографии» Барышникова Т.

**Используемые методы обучения:** словесный, наглядно-практический, игровой.

**Используемые методы воспитания:** убеждение, стимулирование, мотивация.

### Используемые технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская).

Цель – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.

Технология коллективной творческой деятельности (И.П. Волков, И.П. Иванов).

Технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.)

Обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия:

- 1) теоретические (объяснение теоретических понятий и принципов движения, беседы, обсуждения, просмотр видеоматериалов, викторины, самостоятельная работа).
- 2) практические (музыкально-ритмические упражнения, музыкальные игры и т.д.).

### Алгоритм занятия:

- приветствие, поклон, объявление темы, цели и задач занятия;
- разминка -линии;

- разминка – круг;
- партерная гимнастика;
- музыкально-ритмические игры;
- рефлексия (растяжки, самомассаж).

### Список литературы:

- Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
- Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
- Детский фитнес. М., 2006.
- Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
- Суворова Т. И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.1,2. — СПб «Музыкальная палитра», 2005.

### Приложения к программе

#### Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1			Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	
2			Вводное занятие. Игра «Знакомство».	
3			Вводное занятие. Входная диагностика.	
4			Вводное занятие. Входная диагностика.	
5			Развитие ритмического восприятия (основные понятия и их разъяснение)	
6			Развитие ритмического восприятия (основные понятия и их разъяснение)	
7			Развитие ритмического восприятия (прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку)	
8			Развитие ритмического восприятия (игра «Найди музыкальную фразу»)	
9			Развитие ритмического восприятия (игра в хлопки с увеличением темпа)	
10			Развитие ритмического восприятия (игра в хлопки с увеличением темпа)	
11			Развитие ритмического восприятия (усложнённые варианты и комбинации)	
12			Развитие ритмического восприятия (усложнённые варианты и комбинации)	
13			Развитие ритмического восприятия (усложнённые варианты и комбинации)	
14			Развитие ритмического восприятия (усложнённые варианты и комбинации)	
15			Развитие музыкальности (музыкальные	

			жанры)	
16			Развитие музыкальности (музыкальные жанры)	
17			Развитие музыкальности (различие музыкальных произведений по темпу, характеру, размеру)	
18			Развитие музыкальности (игра «Найди свой путь»)	
19			Развитие музыкальности (беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах)	
20			Развитие музыкальности (музыкально-пространственные упражнения)	
21			Развитие музыкальности (музыкально-	
22			пространственные упражнения)	
23			Развитие музыкальности (музыкально-ритмические упражнения)	
24			Развитие музыкальности (музыкально-ритмические упражнения)	
25			Развитие музыкальности (усложнённые варианты и комбинации музыкально-ритмических и музыкально-пространственных упражнений)	
26			Развитие музыкальности (усложнённые варианты и комбинации музыкально-ритмических и музыкально-пространственных упражнений)	
27			Паузы в движении и их использование (игра «Сделал-остановись»)	
28			Паузы в движении и их использование (игра «Сделал-остановись»)	
29			Паузы в движении и их использование (танцевальные шаги)	
30			Паузы в движении и их использование (танцевальные шаги)	
31			Паузы в движении и их использование (танцевальные шаги)	
32			Паузы в движении и их использование (танцевальные шаги)	
33			Паузы в движении и их использование (танцевальные шаги)	
34			Паузы в движении и их использование (танцевальные шаги)	
35			Азбука музыкального движения (виды шага, бега, прыжков)	
36			Шаги: с носка, с подъёмом ноги,	

			согнутой в колене и т.д., со сменой положения рук.	
37			Бег с пальцев вытянутой стопы, с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.	
38			Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.	
39			Усложнённые варианты и комбинации (шаги, бег, прыжки)	
40			Усложнённые варианты и комбинации (шаги, бег, прыжки)	
41			Общеразвивающие упражнения (знакомство с основными группами мышц, необходимость разогрева мышц)	
42			Общеразвивающие упражнения (различные отделы позвоночника и их специфика)	
43			Общеразвивающие упражнения (упражнения для шейного отдела позвоночника)	
44			Общеразвивающие упражнения (упражнения для шейного отдела позвоночника)	
45			Общеразвивающие упражнения (упражнения для грудного отдела позвоночника)	
46			Общеразвивающие упражнения (упражнения для грудного отдела позвоночника)	
47			Общеразвивающие упражнения (упражнения для тазобедренного отдела позвоночника)	
48			Общеразвивающие упражнения (упражнения для тазобедренного отдела позвоночника)	
49			Общеразвивающие упражнения (упражнения для суставов рук)	
50			Общеразвивающие упражнения (упражнения для суставов рук)	
51			Общеразвивающие упражнения (упражнения для суставов ног)	
52			Общеразвивающие упражнения (упражнения для суставов ног)	

53			Общеразвивающие упражнения (усложнённые варианты и комбинации)	
54			Общеразвивающие упражнения (усложнённые варианты и комбинации)	
55			Упражнения на формирование правильной осанки (основные понятия и принципы исполнения движений)	
56			Упражнения на формирование правильной осанки (понятие о линиях корпуса, применение навыков расслабления)	
57			Упражнения на формирование правильной осанки (система упражнений, направленных на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса)	
58			Упражнения на формирование правильной осанки (система упражнений, направленных на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса)	
59			Упражнения на формирование правильной осанки (система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц брюшного пресса)	
60			Упражнения на формирование правильной осанки (система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц брюшного пресса)	
61			Упражнения на формирование правильной осанки (система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц спины)	
62			Упражнения на формирование правильной осанки (система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц спины)	
63			Упражнения на формирование правильной осанки (усложнённые варианты и комбинации)	
64			Упражнения на формирование правильной осанки (усложнённые варианты и комбинации)	
65			Упражнения на формирование	

			правильной осанки (усложнённые варианты и комбинации)	
66			Упражнения на формирование правильной осанки (усложнённые варианты и комбинации)	
67			Упражнения на формирование правильной осанки (усложнённые варианты и комбинации)	
68			Упражнения на формирование правильной осанки (усложнённые варианты и комбинации)	
69			Упражнения на растяжку (партерная гимнастика). Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.	
70			Упражнения на растяжку (партерная гимнастика). Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.	
71			Упражнения на растяжку (партерная гимнастика). Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.	
72			Развитие навыков растяжения и расслабления. Упражнения на развитие подвижности суставных сочленений.	
73			Развитие навыков растяжения и расслабления. Упражнения на укрепление и развитие мышц ног.	
74			Развитие навыков растяжения и расслабления. Упражнения.	
75			Развитие навыков растяжения и расслабления. Упражнения.	
76			Развитие навыков растяжения и расслабления. Упражнения.	
77			Усложнённые варианты и комбинации	
78			Усложнённые варианты и комбинации	
79			Усложнённые варианты и комбинации	
80			Усложнённые варианты и комбинации	
81			Усложнённые варианты и комбинации	
82			Усложнённые варианты и комбинации	
83			Упражнения на пластику (терминология, основные понятия и принципы исполнения движений).	
84			Упражнения на пластику (комплекс	

			«Сидя на полу»)	
85			Упражнения на пластику (комплекс «Сидя на полу»)	
85			Упражнения на пластику (комплекс «Сидя на полу»)	
87			Упражнения на пластику (комплекс «Лёжа на спине»)	
88			Упражнения на пластику (комплекс «Лёжа на спине»)	
89			Упражнения на пластику (комплекс «Лёжа на спине»)	
90			Упражнения на пластику (комплекс «Лёжа на животе»)	
91			Упражнения на пластику (комплекс «Лёжа на животе»)	
92			Упражнения на пластику (комплекс «Лёжа на животе»)	
93			Упражнения на пластику(усложнённые варианты)	
94			Упражнения на пластику(усложнённые варианты)	
95			Упражнения на пластику(усложнённые варианты)	
96			Упражнения на пластику(усложнённые варианты)	
97			Растяжки (беседа о необходимости Растяжек, виды растяжек).	
98			Растяжка «Снеговик»	
99			Растяжка «Дерево»	
100			Растяжка «Сорви яблоко»	
101			Растяжки (комплекс)	
102			Растяжки (комплекс)	
103			Дыхательные упражнения. (беседа о важности дыхательных упражнений).	
104			Дыхательные упражнения: пузырьки, насосик, говорилка.	
105			Дыхательные упражнения: самолёт, мышка и мишка.	
106			Дыхательные упражнения: пузырьки, насосик, говорилка, самолёт, мышка и мишка	
107			Глазодвигательные упражнения (беседа о важности глазодвигательных упражнений).	
108			Глазодвигательные упражнения:	

			“Взгляд влево вверх”, «Горизонтальная восьмёрка».	
109			Глазодвигательные упражнения: «глаз путешественник».	
110			Глазодвигательные упражнения.	
111			Основные ритмические упражнения с мячом.	
112			Основные ритмические упражнения с мячом.	
113			Игра с мячом «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине».	
114			Игра с мячом «Мяч с горки».	
115			Игра с мячом «Шмель»	
116			Игра с мячом «Сбей мяч»	
117			Игры с мячом.	
118			Игры с мячом.	
119			Игры с мячом.	
120			Игры с мячом.	
121			Игры с мячом.	
122			Игры с мячом.	
123			Игры с мячом.	
124			Игры с мячом.	
125			Музыкально-ритмические игры.	
126			Музыкально-ритмические игры.	
127			Музыкально-ритмические игры.	
128			Музыкально-ритмические игры.	
129			Музыкально-ритмические игры.	
130			Музыкально-ритмические игры.	
131			Музыкально-ритмические игры.	
132			Музыкально-ритмические игры.	
133			Музыкально-ритмические игры.	
134			Музыкально-ритмические игры.	
135			Музыкально-ритмические игры.	
136			Музыкально-ритмические игры.	
137			Музыкально-ритмические игры.	
138			Музыкально-ритмические игры.	
139			Подготовка к итоговому занятию.	
140			Подготовка к итоговому занятию.	
141			Подготовка к итоговому занятию.	
142			Подготовка к итоговому занятию.	
143			Итоговое занятие.	
144			Итоговое занятие.	

## Оценочные материалы (диагностические методики)

### Входная диагностика объединение «Ритмика» на 20\_\_-20\_\_ учебный год

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

#### Музыкальные и физические данные

1. Концентрация внимания на объяснениях и действиях педагога, на начале/прекращении аккомпанемента под который выполняются движения.
2. Двигательные навыки, координация
3. Физические данные:
  1. Осанка
  2. Выворотность ног
  3. Гибкость тела
  4. Прыжок
  5. Устойчивость
  6. Артистичность и эмоциональность
4. Коммуникативность

№	Фамилия, имя	Концентрация внимания	Двигательные навыки, координация	Чувство ритма	Физические навыки						Коммуникативность
					Осанка	Выворотность ног	Гибкость тела	Прыжок	Устойчивость	Артистичность и эмоциональность	

Условные обозначения: + высокий уровень  
+ - средний уровень  
- низкий уровень

Подпись \_\_\_\_\_



1													
2													
3													

1- минимальный уровень (учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);

5 – средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);

10 – максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

**Вопросник для обучающихся объединение «Ритмика».**  
**(теоретическая подготовка)**

1. Что такое ритмика, в чём ее назначение?
2. Назовите характерные особенности и жанры музыкальных произведений.
3. Прослушайте произведение, определите его жанр.
4. Зачем предварительно разогревать мышцы?
5. Что такое осанка и для чего ее нужно держать?
6. Назовите виды шага, бега, прыжков.
7. Назовите основные упражнения, способствующие укреплению здоровья.
8. Что такое партерная гимнастика?
9. Раскройте значение партерной гимнастики.
10. Расскажите правило любой музыкальной игры.
11. Перечислите название дыхательных упражнений.
12. Перечислите название растяжек.
13. Назовите необходимость растяжек.
14. Расскажите о необходимости глазодвигательных упражнений.
15. Расскажите о необходимости дыхательных упражнений.