

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ И.П. КЫТМАНОВА»**

**г. Енисейска Красноярского края**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом школы  
протокол  
от « 29» августа 2024 г.  
№ 02-04-001

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 1  
имени И.П. Кытманова г.  
Енисейска  
О.А. Томашевская  
от «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РИТМИКА»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**  
**Уровень программы: стартовый**  
**Возраст обучающихся: 8- 10 лет.**  
**Срок реализации программы: 1 год.**

Автор и составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Перебоева Виктория  
Викторовна

г. Енисейск, 2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

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

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. В этом и новизна, и актуальность, и педагогическая целесообразность предмета ритмики. Восприятие музыки – активный слуха - двигательный процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (ритм, темп, динамика). Репертуар музыкальных произведений, и само восприятие музыки, анализ музыкальных произведений расширяют и углубляют музыкальный кругозор ребенка, пополняя знания о музыке, эпохе, композиторах, средствах музыкальной выразительности, музыкальных терминах, способствуют формированию музыкально-эстетического сознания и культуры ребенка. Занятия ритмики проходят под музыкальное сопровождение, это способствует глубокому воздействию на центры нервной системы ребенка, естественно вовлекая его в процесс эмоционального переживания музыки.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. 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. Данная программа построена с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста их индивидуальных физических возможностей. Занятия принесут детям радость от общения с музыкой, разовьют творческие способности.

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

### **Задачи программы:**

1. Развивать основы музыкальной культуры.
2. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
3. Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, музыкально-ритмические чувства).
5. Учить детей:
  - определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),

- определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
  - понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
6. Учить изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.
  7. Формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах-играх, хороводах, упражнениях.
  8. Развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Программа и программно-методическое сопровождение предмета отвечают требованиям, заложенным в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования:

- общим целям образования – ориентации на развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса;
- задачам образования – развитию способностей к художественно - образному, эмоционально-ценностному восприятию музыки как вида искусства, выражению в творческой деятельности своего отношения к окружающему миру, опоре на предметные, мета предметные и личностные результаты обучения.

**Урок в начальной школе состоит из 5 частей:**

- 1 часть:** Разминка.
- 2 часть:** Упражнения на совершенствование навыков основных движений (все виды: ходьбы, бега, подскоков и т.д.).
- 3 часть:** Партерная гимнастика.
- 4 часть:** Танцевальные композиции.
- 5 часть:** Музыкальные игры.

Результаты работы показываются в форме открытого занятия, а также на школьных праздниках, фестивалях.

В учебном плане образовательного учреждения на изучение предмета «Ритмика» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность урока ритмики - 45 минут.

## **2. Предметными результатами изучения учениками курса ритмики являются:**

1. формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкальной культуры, музыкального мышления, воображения, вкуса.
  2. эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера;
  3. положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
  4. выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;

5. выполнение детьми различных творческих заданий по созданию музыкальных этюдов (образных и имитационных) на основе сформированных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков, галопа).
6. развитие у детей пространственного мышления и пространственное воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.
7. умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА РИТМИКИ.

1. Комплекс ритмической и партерной (упражнения на коврах) гимнастики.
2. Танцевальные композиции, игры и упражнения с предметами.
3. Детские спортивно-эстрадные танцы, народные, балльные и современные танцы.
4. Игровое танцевальное творчество.

### 4. Календарно-тематическое планирование.

№	Дата	Название темы	Кол-во часов
1.		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Что такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства.	1
2.		Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.	1
3.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги русского танца. Музыкальные игры.	2
4.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Гармошка, хлопки и хлопучки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры.	5
5.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног в русском танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Варенька». Основные шаги танца (шаркающий ход). Музыкальные игры.	2
6.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»- положения рук и ног в русском танце. Партерная гимнастика. Упражнения ёлочка и гармошка. Танцевальная композиция «Варенька». Музыкальные игры.	1
7.		Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопучки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в	2

		парах. Музыкальные игры.	
8.		Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопучки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	4
9.		Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция «Варенька». Работа в парах. Музыкальные игры.	4
10.		Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
12.		Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
13.		Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	4
14.		Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
15.		Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения по диагонали. Танцевальная композиция «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
16.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Повторение пройденного матерьяла. Танцевальные композиции «Варенька», «Я, ты, он, она». Музыкальные игры.	1
17.		Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.	1
		<b>Итого:</b>	<b>32</b>

### Описание движений:

Поклон из 5-ой позиции (для девочек) (муз. размер 3/4)

Поклон из 1-ой позиции (для мальчиков) (муз. Размер 3/4)

#### Разминка по кругу:

Используются движения со 2 по 12 первого года обучения и все методические рекомендации к ним.

Шаг польки (муз. размер 3.4). Для изучения этого движения необходимо выполнить подготовительные движения. Исходная позиция 5, шассе с правой ноги, сохраняя выворотность во время продвижения, шассе с левой ноги. Затем когда эти движения будут усвоены можно переходить к соединению шассе с правой ноги и шассе с

левой ноги по одному с каждой ноги. Во время выполнения шага польки важно чтобы корпус всегда был направлен по ходу движения, не допускается поворотов корпуса вслед за ногами, пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены.

#### **Наклоны корпуса:**

Наклоны корпуса из 5-ой позиции (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ) методические рекомендации приведены далее.

Наклоны корпуса из 1-ой позиции (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ) методические рекомендации приводятся далее.

Сочетание *demi plie* и *releve* из 1-ой позиции (муз. размер  $\frac{2}{4}$ ).

#### **Партерная гимнастика:**

##### **Сидя на полу:**

Выполняется движение №18 из первого года обучения, стопы меняют положение на выворотное, пятки ног остаются вместе пальцы ног разведены в стороны.

Выполняется движение № 19 из первого года обучения.

Сгибание колена, разворот его к полу, возвращение в исходное положение (муз. размер  $\frac{2}{4}$ ). Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии. ладони прижаты. Колено правой ноги сгибается и направляется вверх, пальцы ноги касаются пола, колено опускается на пол в сторону и касается пола, колено возвращается в положение вверх и выпрямляется в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону, спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

Подъём прямой ноги вверх, перевод её через нерабочую ногу до пола на крест, выпрямление над полом и возвращение в исходное положение (муз. размер  $\frac{2}{4}$ ).

Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии, ладони прижаты. Правая нога поднимается от пола вверх, сгибается в колене и опускается на пол через левую ногу на крест, пальцы вытянуты, поднимается с пола и вытягивается над полом, затем опускается на пол в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону. Спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

«Лягушка» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

Открывание ноги с сторону по принципу *battement tendu*. (муз. размер  $\frac{2}{4}$ )

Подъём ноги от пола по принципу *battement jete*. (муз. размер  $\frac{2}{4}$ )

Подъём ноги по принципу *adagio*. (муз. размер  $\frac{2}{4}$ )

Броски ног по принципу *grand battement*. (муз. размер  $\frac{2}{4}$ )

## **5. СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### Материальные средства:

- хореографический зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;

- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

## 6. 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-Дерева: 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.