

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ Г. КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «Лицей г. Козьмодемьянска»  
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Лицей г.  
Козьмодемьянска»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Громова  
Приказ № 103 – ос от 01.09.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА»**

**ID программы: 7225**

**Направленность программы: художественная**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Категория и возраст обучающихся: 7-10 лет**

**Срок освоения программы: 1 год**

**Объем часов: 68 часов**

**Разработчик программы: Годунова Е.С., педагог дополнительного образования МОУ «Лицей г. Козьмодемьянска»**

город Козьмодемьянск

2022

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка /общая характеристика программы**

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

#### **Направленность программы**

Программа художественной направленности, т.к. направлена на овладение обучающимися умения создавать художественные образы, движение в ритме и темпе, заданной музыкой, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном мире ритмика - считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выразить себя в движениях.

#### **Отличительные особенности программы**

При составлении данной программы были проанализирована и обобщена аналогичная программа: программа по ритмике составитель Коробко Юлия Викторовна г. Люберцы МОУ «Лицей 12 г. Люберцы». Данная программа разработана на 4 года обучения, а также были разработаны для уроков физической культуры. Представленная программа разработана на 1 год обучения и является ознакомительной.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 7-10 лет, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. У обучающихся с ОВЗ наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию. Обучающимся свойственны не адекватные эмоциональные проявления, при восприятии различных песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще. Нарушены двигательные функции, общая и неустойчивость. Для обучающихся характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость. На занятиях ритмикой у обучающихся с ОВЗ выражается единство музыки, движений и ритма. Коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков ЗОЖ. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения,

художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения программы: 1год. За 1 год обучения можно получить основу знаний, умений и навыков по ритмике.

### **Формы обучения**

Форма обучения очная.

### **Уровень программы**

Программа «Ритмика» ознакомительного уровня. Обучающиеся за год обучения получают начальные знания и практические навыки ритмических движений, в создании художественных образов и формирование навыков ЗОЖ.

### **Особенности организации образовательного процесса**

При организации образовательного процесса используется аудиторная форма занятий.

Организационная форма обучения – групповая, подгрупповая. Группа одного возраста.

### **Режим занятий**

68 часов в год, периодичность занятий: 2 раза в неделю по 40 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

### **Задачи:**

предметные	Обучить детей танцевальным движениям.
метапредметные	Сформировать пластику, культуру и выразительность движений.
личностные	Развить музыкальный слух и чувство ритма, творческие способности обучающихся. Способствовать повышению творческой активности ребенка.

## **1.3. Объем программы**

68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

## **1.4 Содержание программы**

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.

### **Вводное занятие.**

Теория. Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев, о форме одежды для занятий. Основные понятия: громко - тихо, медленно и быстро.

### **Азбука хореографии.**

1. Поклон
  2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:
    - позиции ног;
    - позиции рук;
    - позиции в паре;
    - упражнения середине зала классического и народного танца (плие, релеве, батман тендю, гранд батман и т.д.)
- Пор де бра

### **Знакомство с точками зала.**

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов балльного и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

### **Ритмико-гимнастический комплекс**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **Примерные упражнения:**

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;

- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого, и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поз (поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп);

**Аэробная серия** – это часть занятия служит для увеличения и поддержания ЧСС в пределах тренировочной зоны, допустимой для детского организма, для увеличения минутного объёма кровообращения.

**Марш**- на месте. Маршируем как обычно, но оттягиваем стопу и как можно выше поднимаем колени. Держим прямую осанку. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). Ходьба может выполняться:– на месте;

– с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;– с пружинным движением коленей

- Марш - с продвижением вперед: с продвижением назад – назад.

**Step - touch** - приставной шаг. Из положения ноги вместе делаем шаг правой ногой в сторону (вправо), на счёт "2" необходимо приставить левую ногу к правой на носок.

**Double step touch** – двойное движение в сторону приставными шагами.

**Open step(1-2)- открытый шаг** из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт "1" необходимо перенести тяжесть тела на правую ногу, колени слегка согнуты, пятка на полу, на счёт "2" левая нога акцентировано касается пола носком. Используем движения рук.

**Knee up-подъем колена** из положения стоя ноги вместе сгибаем рабочую ногу в колени и поднимаем вперед как можно выше, оттягивая при этом носок («1»). На счёт «2» возвращаем ногу в исходное положение. Не забывайте сохранять правильную осанку!

Захлест ноги назад (leg curl).

**V-step- ви-стэп.** Наша цель - нарисовать на полу английскую букву «V». Кисточкой в данном случае будут ваши ножки. Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вперед на северо-восток, затем левая

нога идёт вперёд на северо-запад. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Таким образом, мы вернулись в исходное положение. Используем различные движения рук.

**A-Step** используем различные движения рук.

**Grape wine –(скрестный шаг)** В дословном переводе с английского этот шаг означает «виноградная лоза».

Из положения ноги вместе на счёт «1» необходимо сделать шаг правой в сторону (вправо), затем делаем шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). Приставляем левую ногу к правой («4»)

**Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе).** Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вправо, затем левая нога идёт влево. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Исполнить упражнение на месте, а затем с поворотом по кругу в правую, левую сторону.

**Mambo** - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. 1 - Шаг правой вперед (центр тяжести слегка переносим на правую ногу), 2 – шаг левой на месте (центр тяжести больше на левой ноге), на 3,4 – выполняются аналогичные шаги назад.

**Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

### **Прыжки**

**Разновидности бега** (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

**Подскоки** ( skips ): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

**Мах** (kick ). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Закончить аэробную часть Маршем выполняя упражнения стоя на месте на месте (поднимаем и опускаем руки, восстанавливаем дыхание).

### **Упражнения на развития гибкости.**

**«Стрейчинг»** растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук, плечевого пояса

1. Наклоны вперед, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).

2. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с).  
Ходы, проходки, прыжки, партерная гимнастика.

### 1.5. Планируемые результаты

предметные	В результате обучения по программе ребенок: будет обучен танцевальным движениям.
метапредметные	В результате обучения по программе у ребенка: будет сформирована пластика, культура движения, их выразительность.
личностные	В результате обучения по программе у ребенка: будут развиты музыкальный слух и чувство ритма, творческие способности обучающихся; повышена творческая активность ребенка.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Все го	в том числе		
			теоретическое занятия	практические занятия	
1.	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2.	Азбука хореографии.	21	1	20	Педагогическое наблюдение
3.	Знакомство с точками зала.	21	1	20	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмико-гимнастический комплекс	22	1	21	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	

### 2.2. Календарный учебный график

#### Общий календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.22г.-11.09.22г.	12.09.22г.-30.12.22г.	15 недель	31.12.22г.-08.01.23г.	09.01.23г.-28.05.23г.	19 недель	34 недели
Каникулы	30.10.22-			26.03.23-		

	06.11.22			02.04.23		
--	----------	--	--	----------	--	--

**Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2022-2023 учебном году**

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
1 группа	1	2	2	68



## Календарный учебный график 1 группа

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	12.09-18.09	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев.	Беседа	1	Малый спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение	Вторник, пятница 14.30-15.10
2.			Что такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства.	Беседа	1	Малый спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение	
3.		19.09-25.09	Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
4.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
5.		26.09-02.10	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	

6.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
7.	Октябрь	03.10-09.10	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие по 1 и 2 поз. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
8.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие по 1 и 2 поз. Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца - подскок. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
9.		10.10-16.10	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
10.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

			композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.					
11.	17.10-23.10	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение		
12.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение		
13.	24.10-30.10	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение		
14.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение		

			центру круга). Музыкальные игры.					
15.	Ноябрь	07.11-13.11	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
16.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
17.		14.11-20.11	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
18.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
19.		21.11-27.11	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	

			игры.				
20.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
21.		28.11-04.12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
22.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
23.	Декабрь	05.12-11.12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 3 и 4 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
24.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра (1,2,3,4 форма). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

25.	12.12-18.12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
26.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
27.	19.12-25.12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
28.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

29.		26.12-30.12	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
30.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
31.	Январь	09.01-15.01	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.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
32.			Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
33.		16.01-22.01	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы,	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

			проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Музыкальные игры.					
34.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
35.		23.01-29.01	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
36.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
37.	Февраль	30.01-05.02	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие по 1 и 2 поз. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	



			композицией «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры.					
38.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие по 1 и 2 поз. Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальной композицией «Полька». Основные шаги танца-подскок. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
39.		06.02-12.02	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
40.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
41.		13.02-19.02	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	

			игры.				
42.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
43.		20.02-26.02	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
44.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» плие и релеве. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
45.	Март	27.02-05.03	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

			«Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.					
46.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Поварята». Работа в парах. Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
47.		06.03-12.03	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
48.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
49.		13.03-19.03	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	
50.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение	

51.		20.03-26.03	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
52.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
53.	Апрель	03.04-09.04	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра 3 и 4 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
54.			Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Пор де бра (1,2,3,4 форма). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
55.		10.04-16.04	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

56.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
57.	17.04-23.04	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
58.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
59.	24.04-30.04	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

60.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
61.	01.05-07.05	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
62.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
63.	08.05-14.05	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение

64.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
65.	15.05-21.05	Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
66.		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Поварята». Музыкальные игры.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
67.	22.05-28.05	Подготовка к итоговому занятию, подведение итогов учебного года.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Наблюдение
68.		Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытое занятие.	Практическая работа	1	Малый спортивный зал	Открытое занятие

### 2.3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Данная программа реализуется на базе МОУ «Лицей г. Козьмодемьянска», где имеется необходимая стабильная материально-техническая база:

а) хорошо освещенный малый спортивный зал с линолеумным покрытием,

- площадка (сцена) для показов этюдов, постановочных работ;
- магнитола;
- видеоманитофон;
- методические пособия и разработки по данному виду творчества;

б) - видео-аудиокассеты;

- СД;
- специальная танцевальная одежда и обувь.

#### Информационно-методическое обеспечение

*Методические материалы* включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению ритмике;
- литература по ритмике, пластике, танцу;

*Дидактические материалы:*

- фотографии;
- видео – аудиозаписи;

#### Кадровое обеспечение

ФИО педагога(ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Годунова Екатерина Сергеевна	педагог дополнительного образования МОУ «Лицей г.Козьмодемьянска»	Среднее специальное

### 2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корригирующую функцию.

Аттестации по программе «Ритмика»: промежуточная.

Промежуточный контроль оценивает результаты учебной деятельности обучающихся по окончании каждого полугодия на протяжении всего курса изучения программы.



Основной формой промежуточной аттестации является - контрольное занятие.

Промежуточная аттестация проводится в присутствии преподавателей (Сорокина Л.П., Годунова Е.С.). Промежуточная аттестация по программе «Ритмика» обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью обучающегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- степени подготовки по предмету;
- сформированных у обучающегося умений и навыков на определенном этапе обучения.

Итоговый контроль проводится в форме открытого занятия.

### **Формы итоговой аттестации**

Итоговая аттестация по программе не предусмотрена.

## **2.5. Оценочные материалы**

### **Контрольные требования**

**Характер музыки.** Уметь отражать в движении различные по характеру музыкальные произведения или их части. Знать понятия музыкально-выразительных средств (темп, динамика, регистры, лад).

**Темп.** Знать темпы: *allegro* (быстро), *moderato* (умеренно, спокойно), *andante* (не спеша). Уметь с прекращением музыки сохранить движение в предложенном темпе.

**Динамика.** Уметь передавать динамические оттенки в движении (в одном произведении или при сопоставлении разных по характеру произведений). Передача акцентов в движении в виде хлопка, притопа, прыжка.

**Метроритм.** Ощущение и передача в движении равномерной пульсации в размере  $2/4$  и  $3/4$ . Фиксация сильных долей в этих размерах (например, передача какого-либо предмета по кругу на сильные доли). Определение на слух размеров  $2/4$  и  $3/4$ . Выполнение ритмического рисунка прослушанной музыки (фразы, предложения) по памяти хлопками или шагами.

**Музыкальная форма.** Определение на слух в небольших двухчастных и трехчастных репризных произведениях логического членения на фразы, части; понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве (преимущественно в танцах и хороводах).

**Теоретические сведения.** Понятия: сильные и слабые доли; длительности – половинные, четвертные, восьмые, ноты, целые, шестнадцатые, половинные с точкой; размеры –  $2/4$ ,  $3/4$ ; ритмический рисунок, пауза, фраза, часть, вступление, куплет, запев, припев, темп, регистр.

**Развитие двигательных навыков.** Уметь следить за осанкой (держаться прямо, стройно, легко и свободно ходить, бегать, эластично отскакивать и приземляться при прыжках и пружинить при подскоках, правильно выполнять гимнастические упражнения и упражнения с предметами).

Уметь строиться в колонну по росту, в звеньевые колонны, в шеренгу, в круг, в несколько кружков, сужать и расширять круг, соблюдая равенство, при «рассыпном» построении уметь занять все свободное пространство помещения. При любых построениях и перестроениях соблюдать интервалы и равенство.

Знать простейшие танцевальные движения и уметь их разнообразить в свободных плясках и играх, учитывая строение музыкального произведения.

Научиться выполнять примерные плясовые движения: шаги – хороводный, переменный, прыжки на месте и с продвижением вперед, подскоки, легкий бег, боковой галоп.

В игре передавать характер музыки и ее выразительные особенности, соблюдать правила игры.

Добиваться качества выполнения движения во всех упражнениях, танцах и играх.

### **Критерии оценки**

#### **На «5»(отлично)**

- музыкальность исполнения движений;
- точность и правильность исполнения и движений;
- выразительность исполнения;

#### **На «4»(хорошо)**

- не большие погрешности исполнения движений, нарушения ритма;

#### **На «3» (удовлетворительно)**

- слабое исполнение движений.

## **2.6. Методические материалы**

- методы обучения- фронтальный метод, групповой метод
- педагогические технологии – здоровье-сберегающие,
- формы организации учебного занятия- урок, тренировка
- алгоритм учебного занятия- анализ, моделирование, обеспечение учебного занятия,
- дидактические материалы- теоретические сведения, практические сведения.

## **2.7. Список литературы и электронных источников**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».
9. Устав МОУ «Лицей г.Козьмодемьянска» (утвержден постановлением администрации МО «Городской округ «Город Козьмодемьянск» от 30.06.2017г. №403).
10. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальном общеобразовательном учреждении «Лицей г. Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей г. Козьмодемьянска» №60 от 02.09.2021г.)

## **Литература для педагога**

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие /Т. Барышникова. - М.: Рольф, 2001. - 272 с.
2. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. - М.: Айрис -пресс, 2005. - 128с.
3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. - М.: Айрис -пресс, 2008. - 112с.
4. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. - М.: Гном -Пресс, 2001. - 64 с.
5. Коробко Ю.В. Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная судия «Звезды» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get\\_file.php?id=%7BF87E2EA8-6E79-D7C6-E742-3C70D8F2FAE6%7D&name=%D0%A1tudiya-tanca-%D0%97vezdy,-6-klass.pdf](https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7BF87E2EA8-6E79-D7C6-E742-3C70D8F2FAE6%7D&name=%D0%A1tudiya-tanca-%D0%97vezdy,-6-klass.pdf)
6. Коробко Ю.В. Рабочая программа по ритмике для детей от 7 до 11 лет. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/14/rabochaya-programma-po-ritmike-dlya-detey-ot-7-do>
7. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп [Текст]: практическое пособие /З. Я. Роот. - М.: Аркти, 2004. - 47 с.
8. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. - М.: Линка - пресс, 2006. - 272 с.
9. Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят [Текст]: практическое пособие / Джим Холл. - М.: АСТ: Астрель, 2009. - 184с.
10. Чирсова, Г. И. Ритмика и хореография в детском саду [Текст]: учебно-методическое пособие / Г. И. Чиркова. - г. Белово, 2001. - 94с.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Бриске И.Э. Основы детской хореографии., Учебное пособие. - Челябинск, 2013.
2. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. - М., 2007.
3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста Учебно-методическое пособие. М., 2009.
4. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. - М., 2010.
5. Прутова Т.В. Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. – М.: 2010.
6. Пустова М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет. - М., 2008.