

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия  
Тульская область, город Узловая

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Согласовано</b><br/>Заведующий кафедрой<br/>_____.—<br/>Протокол № 1<br/>от 26.08.2024г.</p> | <p><b>Утверждено</b><br/>на заседании<br/>педагогического совета<br/>Протокол № 1 от<br/>30.08.2024г.</p> | <p><b>Утверждаю</b><br/>Директор МБОУ<br/>гимназии<br/>_____/С.В.<br/>Мытарев/<br/>Приказ № _____<br/>от 30.08.2024 г.</p> |
|--|---|--|

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественно - эстетической направленности  
кружка «РИТМИКА»**

**Возраст обучающихся: 6 - 8 лет**  
Составитель: учитель физической культуры  
Филиппова А.А,

## Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “душа” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

## Содержание программы

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.*

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.*

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.*

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

## Основные требования к умениям обучающихся

### Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### Метапредметные результаты

- регулятивные
  - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
  - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
  - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
  - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- познавательные
  - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.  
Учащиеся должны уметь:
    - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
    - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
    - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
    - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
    - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
    - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
    - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
    - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
    - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
  - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
  - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>урока | Дата | Название темы  | Кол-во<br>часов |
|------------|------|--|-----------------|
| 1          |      | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки   | 1               |
| 2-3        |      | Ориентировка в пространстве.<br>Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)  | 2               |
| 4-5        |      | Игры под музыку  | 2               |
| 6          |      | Общеразвивающие упражнения.  | 1               |
| 7          |      | Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).  | 1               |
| 8          |      | Движения на развитие координации. Бег и подскоки.  | 1               |
| 9          |      | Разминка. Музыкально — танцевальные игры.  | 1               |
| 10-11      |      | Ритм, ритмический рисунок.<br>Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4. | 2               |
| 12         |      | Игры под музыку. Танцевальные импровизации.<br>Постановка танцевальной композиции.   | 1               |
| 13         |      | Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.   | 1               |
| 14         |      | Виды хлопков.<br>Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.  | 1               |
| 15         |      | Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды   | 1               |
| 16         |      | Образные движения.<br>Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.   | 1               |
| 17-19      |      | Общеразвивающие упражнения без предметов   | 3               |
| 20-21      |      | Упражнения для улучшения гибкости  | 2               |
| 22-23      |      | Общеразвивающие упражнения с предметами  | 2               |
| 24-25      |      | Подвижные игры. Образные танцы (игровые)   | 2               |
| 26         |      | Ритмико-гимнастические упражнения  | 1               |
| 27-30      |      | Упражнения на развитие осанки  | 4               |
| 31         |      | Общеразвивающие упражнения.  | 1               |
| 32         |      | Репетиция танца  | 2               |
| 33         |      | Урок-смотр знаний  | 1               |
|            |      | <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b>       |

## 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.