Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 78 г. Челябинска»

Согласовано: Советом Учреждения Протокол № 25 от 09.01.2024	Принято решением Педагогического совета протокол № 6 от 09.01.2024	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска» _____ Н. А. Кирасирова «09» ____01____2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РИТМИКА»

Физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: учащиеся 7-9 лет

Срок реализации программы: 15 часов

Разработчик программы: Почтарева К.А.,

педагог дополнительного образования

Челябинск 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3

1.1 Актуальность программы ……..... 4

1.2 Воспитательный потенциал…… 6

1.3 Характеристика обучающихся по программе ……... 6

1.4 Цель программы …… 7

1.5 Задачи программы 8

1.6 Планируемые результаты ……..... 8

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..... 9

2.1 Учебный план 1 год обучения ……..... 9

2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения…… 9

2.3 Календарный учебный график ……..... 12

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ…… 13

3.1 Контрольно - оценочные материалы…….. 13

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ …… 18

4.1 Методические материалы…….. 18

4.2 Список литературы…… 19

4.3Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса…… 20

5. ПРИЛОЖЕНИЕ …… 21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» относится к **программам** физкультурно-спортивной направленности и **составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145- ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 – ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Указа президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».
3. Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
4. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
6. Проекта Концепции развития дополнительного образования до 2030 года.
7. СанПин 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции».
9. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

10. Приказа Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.

11. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196

12. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).

13. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298 “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

14. Устава МАОУ « СОШ №78 г. Челябинска»

15. Положения о дополнительном образовании обучающихся МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска».

16. Положения о порядке зачисления, перевода и отчисления из объединений дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».

17. Положения о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».

1.1 Актуальность программы

Ритмика является составной частью физического воспитания детей и представляет собой систему физических упражнений, построенную на основе связи движений с музыкой.

Под ритмикой понимают закономерное чередование частей или фаз движений (а также самих движений), строго определенных по длительности исполнения и характеру прилагаемых усилий.

Развитие чувства ритма является необходимым условием овладения многими видами двигательной деятельности. Человек, обладающий чувством ритма, лучше

понимает и усваивает ритмические характеристики движений, которые являются важным компонентом координации движений.

Групповые занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве, управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке, придают движениям целесообразность, стройность и уверенность.

На групповых занятиях ритмикой дети знакомятся с музыкой, танцами, песнями и овладевают разнообразными двигательными действиями.

Новизна

Особенностью групповых занятий ритмикой, является положительный эмоциональный фон всей деятельности учащихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием занятия, правильным отношением учителя к достижениям каждого обучающегося. На занятиях необходимо непременное поощрение малейших успехов учеников, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к детям.

Групповые занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На групповых занятиях ритмикой происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

К основным видам, используемым на групповых занятиях ритмикой, относятся ритмическая ходьба с различными движениями рук и туловища, проговариванием речевок, стихотворений и др.; бег (в различном темпе); общеразвиваюшие упражнения (с предметами и без них), выполняемые под счет учителя; танцы; музыкально-ритмические и подвижные игры.

Практическая значимость программы по **ритмике** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

1.2 Воспитательный потенциал программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» нацелена на занятия **ритмической гимнастикой, она** является неотъемлемой частью оздоровительно-профилактической работы, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, содействуют профилактике плоскостопия, совершенствуются органы дыхания.

Занятия по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

1.3 Характеристика обучающихся по программе

Дети 7-9 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями,

ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие вожатого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Неуемная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в 7-9 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

Программа рассчитана на детей от 7 до 9 лет. В том числе для детей с ОВЗ. Срок реализации программы — 15 часов.

Уровень освоения программы стартовый.

Срок реализации	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Кол-во часов в год.	Количественный состав
15 недель(полгода)	40 мин.	1 раз в неделю	1	15	15

1.4 Цель программы

Укрепление физического и психического здоровья воспитанников, обучение начальным навыкам танцевальной культуры.

1.5 Задачи программы

Задачи:

Образовательные:

- обучать детей различным видам танцевальной аэробики в доступной для них форме.

-сохранить и укрепить здоровье, развить двигательные способности и физические качества, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость;

Развивающие:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств;

Воспитательные:

- слаженность коллективных командных действий, соблюдение норм взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- гармоническое развитие своего тела, красоты и выразительности движений.

1.6 Планируемые результаты

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Текущий
2	Развитие ритмического восприятия	1		1	Текущий
3	Развитие музыкальности	1		1	Текущий
4	Паузы в движении и их использование	1		1	Текущий
5	Развитие пластики тела	2		2	Текущий
6	Танцевально-ритмическая гимнастика	2		2	Текущий
7	Виды шага, бега, прыжков	2		2	Текущий
8	Разучивание танцевально-спортивных связок	5		5	Итоговая аттестация
	Итого:	15	1	14	

2.2 Содержание учебного плана

1.Теоретическая подготовка (1)

Введение. История возникновение ритмики. Правила безопасности при занятиях. Правила гигиены личной и общественной. Ознакомление с понятиями «ритмика», «ритмическая гимнастика», «спортивный шаг», «танцевально-спортивные связки».

Текущий контроль - тест

2.Развитие ритмического восприятия (1)

- Музыкальный размер, направления движения, степени поворота, виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.
- 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.

Текущий контроль – танцевально-спортивные игры

3. Развитие музыкальности (1)

- Музыкальные жанры*:* песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полька. 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».

Текущий контроль - музыкально-пространственные упражнения

4. Паузы в движении и их использование (1)

- Виды музыкальных размеров танцев.
- Игра «Сделал - остановись».
- Танцевальные шаги: 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.

Текущий контроль – танцевальные шаги

5. Развитие пластики тела (2)

- Упражнения на осанку.
- Понятие о линиях корпуса.
- Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.

Текущий контроль – упражнения на осанку

6. Танцевально-ритмическая гимнастика (2)

- Общеразвивающие упражнения.

- Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Текущий контроль - Общеразвивающие упражнения.

7. Виды шага, бега, прыжков (2)

- Танцевальные шаги.
- Прыжки.
- Разновидность бега

Текущий контроль – беговые упражнения

8. Разучивание танцевально-спортивных связок (5)

- Танцевально-спортивные

связки.

- Танцевальная аэробика.

Итоговая аттестация – показ танцевально-спортивной связки

2.3 Календарный учебный график обучения

Год обучения: с 12 февраля по 31 мая																	
Год обучения		Февраль			Март				Апрель					Май			
Недели обучения		**12.02.24 - 18.02.24**	**19.02.24 - 25.02.24**	**26.02.24 - 3.03.24**	**04.03.24 - 10.03.24**	**11.03.24 - 17.03.24**	**18.03.24 - 24.03.24**	**25.03.24 - 31.03.24**	**01.04.24 – 7.04.24**	**08.04.24 – 14.04.24**	**15.04.24 – 21.04.24**	**22.04.24 – 28.04.24**	**29.04.24 – 05.05.24**	**06.05.24 – 12.05.24**	**13.05.24 – 19.04.24**	**20.05.24 – 26.05.24**	**Всего по программе**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
	Теория	1															
Текущий контроль																	
Итоговая аттестация																	
Государственные праздники и выходные																	
Занятия, не предусмотренные расписанием																	

3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д.

Текущий контроль осуществляется в течении учебного года в форме теста, демонстраций музыкально-пространственных упражнений, танцевально – спортивных связок, танцевально – спортивных игр, общеразвивающих упражнении

Итоговая аттестация осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме демонстрации танцевально-спортивной связки.

3.1 Контрольно-оценочные материалы

- **Тест по ритмике**

Вопрос 1

что такое ритмика?

- это выполнение простых танцевальных движений под музыку
- это занятия по народному танцу
- это музыкальное занятие

Вопрос 2

Можно ли с помощью движений передать настроение?

- нет, невозможно передать настроение движениями.
- да можно, ведь ритмика учит детей владеть своим телом, а значит теми или иными движениями показывать свое настроение .
- с помощью движений можно передать только радостное настроение

Вопрос 3

Для чего нужна ритмика?

- для того чтобы развивать ловкость, координацию
- для развития чувства ритма, музыкальности
- развитие выразительности, пластики
- выполнение спортивных нормативов

Вопрос 4

Что такое ритм?

- это изменяющаяся скорость выполнения движений

- это смена громкости звучания музыки
- это упорядоченное чередование звуков, чаще всего разной длительности.

Вопрос 5

Что такое темп?

- громкость музыки
- степень исполнения быстроты чего-либо
- интенсивность выполнения движений

Вопрос 6

Назовите самый древний массовый танец-игру, свойственный всем народам.

- Вальс
- Лезгинка
- Хоровод

Вопрос 7

Как называется "фруктовый" танец матросов?

- Яблочко
- Апельсинчик
- Манго

Вопрос 8

Фамилия композитора, написавшего музыкальное произведение Вальс цветов?

- Бетховен
- Лист
- Чайковский

Вопрос 9

Какие музыкальные инструменты относятся к струнным?

- Барабан
- Скрипка
- Гитара
- Труба
- Балалайка
- Арфа

Вопрос 10

Как называется танцевальный спектакль?

- Опера
- Балет
- Пьеса

– **Танцевально – спортивные игры**

Танцуем сидя - Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);– «удивляемся» (упражнение для плеч);– «ловим комара» (хлопок под коленом);– «притаптываем землю» (притопы) и т. д.– Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя. Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу. Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Трансформер Ведущий дает команды: построиться в колонну, шеренгу, диагональ;– сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;– сделать два круга — круг в круге;– встать по парам, тройкам и т. д.– Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти). Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве. Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм. Цепочка Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д. При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства-. «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др. Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе. Музыка: любая ритмичная {можно «диско»), темп умеренно-средний.

Стоп-кадр Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают: 1-й вариант— в разных позах, представляя собой скульп2-й вариант ~ с улыбкой на лице. Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок». Цель; снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств. Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

– **Музыкально-пространственные упражнения**

Упражнения для шеи, плеч и туловища.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

16 раз – наклоны головы к правому и левому плечу;

16 раз – повороты головы на право на лево;

16 раз – наклоны головы вперед, назад;

16 раз – поднимаем плечи вверх, опускаем вниз;

16 раз – поочередное поднимание и опускание плеч;

16 раз – наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

16 раз – наклон вперед, потянуться

Вернуться в исходное положение.

Упражнения для ног (у опоры).

Дети держаться обеими руками за опору.

1.РЕ-ЛЕ-ВЕ- подъем на полупальцы (растем к солнышку); в 1й позиции.

2. «ПЕДАЛИ»- поочередное поднимание пятки

3. ПЛИЕ – маленькое приседание.

Упражнения для рук «Волшебные ленты».

И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, расслаблены.

Упражнения на укрепление осанки: (на аудиокассете).

Речитатив:

У меня спина прямая: раз, два, три, четыре

Я наклонов не боюсь: раз, два, три, четыре

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть и покружиться,

Повернусь туда – сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.(повторить два раза).

– **Танцевальные шаги**

Шаг (ходьба) на носках осуществляется на сгибе пятко-фаланговых суставов (пятка высоко над полом), колени прямые.

Мягкий шаг выполняется перекатом с носка на всю стопу при незначительном сгибании опорной ноги.

Перекатный шаг — выполняя мягкий шаг, подняться на носок с одновременным скольжением носком маховой ноги на полу.

Высокий шаг — высоко вынести согнутую под прямым углом в коленном суставе ногу вперед с одновременным подниманием на носок опорной ноги.

Приставной шаг выполняется вперед, в сторону, назад — скользящий шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги, полуприседанием и подниманием на носки.

Переменный шаг — шаг правой вперед, шагом левой вперед приставить к правой и далее шаг правой и левой вперед (без остановки у правой).

Переменный шаг с притопом — шаг правой, шаг левой, небольшим шагом топнуть правой, затем левой, скользя по полу, вынести вперед правую.

Шаг (ходьба) на носках осуществляется на сгибе пятко-фаланговых суставов (пятка высоко над полом), колени прямые.

Мягкий шаг выполняется перекатом с носка на всю стопу при незначительном сгибании опорной ноги.

Перекатный шаг — выполняя мягкий шаг, подняться на носок с одновременным скольжением носком маховой ноги на полу.

Высокий шаг — высоко вынести согнутую под прямым углом в коленном суставе ногу вперед с одновременным подниманием на носок опорной ноги.

Приставной шаг выполняется вперед, в сторону, назад — скользящий шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги, полуприседанием и подниманием на носки.

Переменный шаг — шаг правой вперед, шагом левой вперед приставить к правой и далее шаг правой и левой вперед (без остановки у правой).

Скользящий шаг правой вперед-вправо, начиная поворот направо. Заканчивая поворот на 180° скользящим шагом левой (нога проходит через первую позицию), подняться на носки. Приставляя правую ногу в третью позицию (спереди), опуститься на всю ступню. Продолжая поворот направо, сделать шаг левой ногой влево и шагом правой скрестно за левую подняться на носки. Завершая поворот на 360°, приставить левую в третью позицию сзади.

Переменный шаг с притопом — шаг правой, шаг левой, небольшим шагом топнуть правой, затем левой, скользя по полу, вынести вперед правую.

4. **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

4.1. Методические материалы

В программу принимаются дети в возрасте 7-9 лет, проявляющие интерес к занятиям, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с

ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или поскоками, т. к. это может привести к чрезмерным психо-эмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам.

Если у ребёнка возникают трудности при выполнении задания, он не может точно координировать свои движения с музыкой, её темпом, ритмом (даже после разучивания), педагогу не следует фиксировать на этом чрезмерное внимание и указывать ребёнку на его недостатки в резкой форме, а тем более отстранять от участия в занятии. Как и при освоении других видов деятельности, в ритмике каждый ребёнок выражает себя по-своему.

Занятия ритмикой призваны привить любому ребёнку интерес к движению под музыку. Поддержать этот интерес можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.

Занятия ритмикой рекомендуется проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении. Стулья и скамейки ставятся вдоль стен, чтобы середина зала оставалась свободной для движения детей. Фортепиано нужно поставить так, чтобы музыкальному руководителю, сидящему за инструментом, были видны движения участников занятия.

На уроках ритмики необходимо давать детям только понятный им материал, такие композиционные комбинации, которые ученики сами смогут подвергнуть анализу. Жизненный опыт у детей небольшой, поэтому они смогут скопировать только то, что видели своими глазами. Все умения и навыки, которые ученики приобретают в хореографическом классе на занятиях ритмикой в возрасте младших школьников, помогают им не только в развитии дальнейших танцевальных способностей в классическом, народном или современном танце, но и в обычной жизни. Ведь дети, которые регулярно выполняют упражнения на развитие внимания, памяти, координации, ориентации в пространстве, становятся более коммуникабельными, собранными, сосредоточенными и в целом развиваются гармоничнее и быстрее своих сверстников.

4.2. Список литературы

1.Баско С. Стретчинг для всех, - М.: Эксмо-пресс, 2001г.

2.Вохмянина Л. А. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение. Начальные классы.— М.: Дрофа, 2012г.

3.Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореогграфия и игры, - М.: Дрофа, 2003г.

4.Лукина Г.Г. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики, - СПб.: Белл, 2004г.

5.Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика, - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002г.

Для педагога:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
3. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
4. Новиков Ю. А**.** Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

4.3. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

1.Спортивная форма и обувь на каждого ученика

3.Технические средства обучения (колонка, видео, проектор)

4.Физкультурный зал, актовый зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**		
	1.1	Введение. История возникновение ритмики. Правила безопасности на занятиях. Правила игр. Правила гигиены личной и общественной.		1		**Текущий контроль -** тест
	2	**Развитие ритмического восприятия**	**1**		**1**	
	2.1	Музыкальный размер, направления движения, степени поворота, виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. 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.			1	**Текущий контроль –** танцевально-спортивные игры
	3	**Развитие музыкальности**	**1**		**1**	
	3.1	Музыкальные жанры*:* песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу,			1	**Текущий контроль -**

		размеру: вальс, полька. 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».				музыкально-пространственные упражнения
	4	**Паузы в движении и их использование**	**1**		**1**	
	4.1	Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись». Танцевальные шаги: 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.			1	**Текущий контроль –** танцевальные шаги
	5.	**Развитие пластики тела**	2		2	
	5.1	Упражнения на осанку.	1		1	

		Понятие о линиях корпуса.				
	5.2	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику	1		1	**Текущий контроль –** упражнения на осанку
	6	**Танцевально-ритмическая гимнастика**	**2**		**2**	
	6.1	Общеразвивающие упражнения.	1		1	
	6.2	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды	1		1	**Текущий контроль -** Общеразвивающие упражнения.
	7	**Виды шага, бега, прыжков (2)** Прыжки. Разновидность бега	**2**		**2**	
	7.1	Танцевальные шаги.	1		1	**Текущий контроль –** беговые упражнения

	8	**Разучивание танцевально-спортивных связок(5)**	**5**		**5**	
	8.1	Танцевально-спортивные связки	1		1	
	8.2	Танцевально-спортивные связки	1		1	
	8.3 8.4	Танцевальная аэробика. Танцевальная аэробика.	1 1		1 1	
	8.5	Танцевальная аэробика.	1		1	**Итоговая аттестация –** показ танцевально-спортивной связки
		Итого:	**15**	**1**	**14**	