

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 13»

**Рассмотрена**  
на заседании ШМО  
протокол № 11  
от «26» июня 2020 г.

Руководитель ШМО А -

**Согласована**  
от «29» июня 2020 г.

Заместитель директора Иванова  
С.А.Иванова

**Утверждена**

Приказ по школе № 01-10/67-03  
от «30» июня 2020 г.

Директор М.П.Потемина



**Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
спортивно-оздоровительная направленность  
«Ритмическая гимнастика»**

для обучающихся 12 – 14 лет

Срок реализации: *1 год*  
Автор составитель: **Исакова Т.В.**

2020/2021 учебный год

## Пояснительная записка.

### Цель программы:

формирование гармонично развитой личности средствами ритмической гимнастики.

### Задачи программы:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в ритмической гимнастике, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в тех упражнениях и комплексах ритмической гимнастики, которые могут встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства ритмической гимнастики для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного образования детей.
3. использовать особенности ритмической гимнастики для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в ритмике на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### Актуальность программы

Современный человек, особенно в городе, ведет малоподвижный образ жизни. Увеличился процент заболеваний сердечно-сосудистой системы, психических расстройств.

Методика занятий “Ритмическая гимнастика” активно воздействует на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему. Упражнения ритмической гимнастики позволяют проработать все группы мышц.

Ритмическая гимнастика - это синтез музыки, танца и хорошего настроения. Она развивает силу, гибкость, делает человека стройным и подтянутым, грациозным и элегантным, улучшает координацию движений, повышает физическую работоспособность.

### Значимость программы:

Занятия ритмической гимнастикой привлекают своей динамичностью, захватывающим ритмом, который созвучен нынешней молодёжи. После занятия дети испытывают «душевную радость», они буквально заряжаются энергией.

Занятия ритмической гимнастикой позволяют развить одно из ведущих качеств – силу, а также подвижность суставов, что помогает избежать травм. Занятия способствуют воспитанию выносливости, под которой понимается способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения физических упражнений.

**Контингент обучающихся:** зачисляются учащиеся МОУ «Средняя школа № 13» без конкурса. Программа рассчитана на детей в возрасте 12- 13 лет.

**Условия реализации программы:**

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах не более 15 человек.

#### **Учебный план.**

№ раздела	Тема раздела	Количество часов
1	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	8
2	Танцевальная азбука	8
3	Комплексы ритмической гимнастики	6
4	Беседы по ритмическому искусству	4
5	Творческая деятельность	8
Итого:		34

#### **Учебно-тематический план.**

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты (8ч)</b>		
1	Элементы музыкальной грамоты.	1
2-4	Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика.	3
5.	Построения и перестроения.	1
6.	Слушание музыки.	1
7-8	Гимнастика.	2
<b>Танцевальная азбука (8ч)</b>		
9-12	ОРУ под музыку.	4
13-16	Элементы ритмической гимнастики.	4
<b>Комплексы ритмической гимнастики (6ч)</b>		
17-18	Отдельные упражнения и элементы.	2
19-20	Составление комплексов из ранее изученных упражнений.	2
21-22	Постановка танцевальной композиции.	2
<b>Беседы по ритмическому искусству (4ч)</b>		
23-24	История возникновения ритмической гимнастики.	2
25-26	Роль и значимость музыкального сопровождения.	2
<b>Творческая деятельность (8ч)</b>		

27-30	Игровые этюды.	4
31-34	Музыкально — танцевальные игры.	4
Итого:		34

### Содержание программы.

Содержание программы направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований ритмической гимнастики и музыкальных дисциплин. Материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач программы— развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Комплексы ритмической гимнастики.
4. Беседы по ритмическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела программы содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку движений в ритмике, знания о характерных чертах и истории ритмики, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### ***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

1. правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
2. художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

#### ***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений в ритмической гимнастике.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила ритмической гимнастики.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

#### ***Раздел «Комплексы ритмической гимнастики».***

Этот раздел включает изучение различных общеразвивающих упражнений с элементами танца под музыкальное сопровождение. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания комплекса упражнений педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные упражнения и комплексы упражнений музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль ритмической гимнастики. В начале учащиеся знакомятся с упражнениями, с их отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В комплексах по ритмике отмечается количество упражнений, частей. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию, комплекс по ритмике.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

1. партерная гимнастика;
2. тренаж на середине зала;
3. танцевальные движения;
4. композиции различной координационной сложности.

### ***Раздел «Беседы по ритмическому искусству».***

Беседы о ритмике проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории возникновения ритмической гимнастики, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития ритмического искусства, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов.

### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» танцорами, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — преподаватель по ритмике», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам

### **Планируемые результаты.**

К числу планируемых результатов освоения программы дополнительного образования относятся:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление

положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

- формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами ритмической гимнастики, воспитание культуры движения.

- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Используемая литература**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)