

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТУРКИНА АНДРЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА»

Принята на заседании
педагогического совета
«_____» _____ 2025г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
МО Линской район

Булатова
Лилия
Петровна

Подписан: Булатова Лилия
Петровна
DN: OU=директор, O=МАОУ — Л.П. Булатова
МО Динской район СОШ № 1 _____ 2023г.
имени Туркина А.А.,
CN=Булатова Лилия
Петровна,
E=school1@din.kubannet.ru
Основание: я подтверждаю
этот документ
Местоположение: место
подписания

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Каскад»

(наименование объединения)

хореография

(наименование учебной дисциплины, курса)

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 7 до 12 лет
Состав группы: от 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Колесникова Наталия Сергеевна
педагог дополнительного образования

ст. Динская 2025г.

Пояснительная записка

Слово ритмика произошло от слова ритм – что означает равномерное чередование каких-нибудь элементов. Ритм можно слышать, ощущать не только в музыке, но и в окружающей нас действительности: ритм дождя, ритм падающих снежинок, последовательность времен года, смена дня и ночи, солнечных и пасмурных дней, ритм определенных действий, ритм жизни, где светлая и темная полоса сменяют друг друга.

Получается, что ритм можно уловить во всем, что нас окружает.

Занятия музыкально-ритмической деятельностью способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

В основе обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало. Игра на уроке ритмики не является наградой или отдыхом после нелегкой работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Специфика обучения связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Разнообразие танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

ЦЕЛЬ: развитие познавательного, физического, художественно-эстетического потенциала личности, формирование творческой активности, воображения, речи в процессе обучения уроков ритмики. Оздоровление детей.

ЗАДАЧИ:

I. Обучающие:

- формирование представлений об окружающем мире;
- знакомство с многообразием культуры разных народов;
- научить учащихся работать с дополнительной литературой;
- расширение кругозора учащихся.

II. Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса (умения видеть красоту движения в танце);

- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание нравственных качеств;
- воспитание уважения к традициям и культуре других народов.

III. Развивающие:

- формирование двигательных навыков;
- развитие чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер музыки;
- формировать общее физическое развитие учащихся;
- развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;
- развитие связной речи младших школьников.

IV. Оздоровительные:

- нормализация мышечного тонуса,
- выработка правильной осанки, коррекция плоскостопия;
- развитие чувства равновесия;
- формировать способность к снятию мышечного напряжения (релаксационные упражнения);
- учить правильному дыханию.

Содержание работы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических, музыкальных, физкультурных дисциплин.

Программа по ритмике состоит из четырех разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве (ходьба, бег, перестроения).
2. Ритмико-гимнастические упражнения (наклоны, движения ног и рук, повороты головы, сгибание и разгибание ног).
3. Танцевальные упражнения (бодрый, спокойный, топающий шаг, бег на полупальцах, подпрыгивание на двух ногах, движения парами).
4. Игры под музыку («Найди пару», «Я - герой любимой сказки»).

Основные принципы работы

- ✓ Ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои эмоции через танец.
- ✓ Реализация потребности ребенка в движении.
- ✓ Создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях.

Условия, необходимые для реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- наличие оборудованного кабинета;
- широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника).

Примерный план урока ритмики

1. Вводная часть. Двигательная разминка, включающая в себя разминку в виде различных видов ходьбы, перестроений, бега в различных направлениях под музыку.

2. Основная часть. Состоит из упражнений на развитие музыкально-ритмических движений, на развитие эмоциональной сферы, творческих способностей, упражнения, способствующие оптимизации функции дыхания.

3. Заключительная часть. Включает в себя подвижную или речевую игру и обязательную релаксационную фазу. Оздоровительные мероприятия.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по т/б. Игра «Найди пару».	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	2
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Игра «Я – герой любимой сказки».	1
4	Танцевальные упражнения.	2
	ИТОГО	6

Методическое и техническое обеспечение занятий

- наличие хореографического кабинета;
- музыкальный центр;
- DVD диски, USB носитель;
- специальная форма;
- гимнастические коврики.

Литература

- 1.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский Композитор, 1991.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М: ВАКО, 2007.
- 3.Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика: учебно-методическое пособие - М.: Издательство «Глобус», 2009.
- 4.Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис Пресс,1999.