

**Муниципальное казенное учреждение
Управление образования Ковдорского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа
«Центр детского и юношеского творчества»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

Протокол

от « 24 » апреля 2025 г.

№ 5

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАУ ДО ЦДЮТ

№ 87

от « 28 » апреля 2025 г.

Директор

Яковлева Т.Б.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«РИТМ»
(РИТМОПЛАСТИКА)**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

**Шулепова Е.П., педагог
дополнительного образования**

**Ковдор
2025**

Пояснительная записка

Направленность программы – художественная

Тип программы – модифицированная

Уровень программы – стартовый

Ритм, организация музыки во времени.

Основу ритма составляют соотношения длительностей (звуков и пауз), реализующиеся в различных ритмических фигурах (любых последовательностях длительностей). Длительности и акценты составляют ритм на уровне мотивов, тактов, тактовых групп и других мелких структурных единиц музыкальной формы.

Чувство ритма — это не только про музыку или танцы. Это о том, как наше тело чувствует звуки и как наш разум реагирует на ритмические паттерны. Даже если вы никогда не мечтали стать профессиональным музыкантом или танцором, развить чувство ритма будет весьма полезно. Оно улучшает координацию, помогает лучше понимать музыку и, конечно, делает наши движения более выразительными и гармоничными.

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

При составлении данной образовательной программы был рассмотрен опыт работы педагогов: Краснова В.И. и Красновой Т.Г; Голубевой А.Г; Бажутиной Г.Г. и Айзиной Ю.В.; Скробот А.А., образовательная программа «Школы русского танца» и программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Бальный танец» и «Хореографический кружок».

Отличительные особенности программы:

Использование метода ассоциативной игры при занятиях с младшими школьниками для адаптации детей в новом коллективе и наибольшей восприимчивости учебного материала.

Актуальность программы:

организация полезно - досуговой деятельности детей, сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель программы:

Создание условий для ритмического развития обучающихся, их творческих способностей и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- формирование начальных знаний, умений и навыков в области хореографии;
- развитие образного мышления и фантазии;
- развитие индивидуальных творческих способностей, обучающихся;
- формирование у обучающихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Направленность программы – художественная

Объём программы: 72 часа

Срок реализации программы – 1 год

Форма организации занятий: групповая

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа - 45 минут, перерыв - 10 минут

Количество обучающихся: 12-15 человек

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Условия набора в объединение:

Для занятий ритмикой родители (или их законные представители) предоставляют:

- заявление установленного образца;
- согласие на обработку персональных данных.

Условия реализации программы***Материально-техническое оснащение:***

- зал для проведения занятий;
- магнитофон;
- гимнастические маты для выполнения упражнений;
- станки;
- коврики для партерной гимнастики;
- форма для занятий;
- фонотека классических, народных и современных произведений;
- костюмерная комната для хранения сценических костюмов.

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения используются следующие методы:

- словесный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Обучение детей основывается на следующих педагогических принципах:

- личностно - ориентированном подходе;
- признании самобытности и уникальности каждого воспитанника объединения;

- культур сообразности (приобщение обучающегося к современной мировой культуре и их ориентация на общечеловеческие и культурные способности ребёнка; самостоятельной работы);
- самостоятельное выполнение упражнений.

Ожидаемые результаты

Должны знать:

- Основные понятия и терминологию;
- Технику безопасности при выполнении упражнений;
- Здоровьесберегающие упражнения;
- Комплекс ритмических упражнений.

Должны уметь:

- Выполнять здоровьесберегающие упражнения с помощью педагога;
- Ориентироваться в пространстве;
- Выполнять комплекс ритмических упражнений с помощью педагога;
- Выполнять упражнения в паре и команде;
- Двигаться в ритме.

Формы диагностики результатов: Диагностика умений и навыков проводится в виде наблюдения и опроса в связи с возрастом учащихся.

Результаты контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Практическая работа	Теоретическая подготовка	Общеучебные умения и навыки	Итоговая оценка	Уровень знаний
1						

Уровень знаний: по 5- бальной системе (12-15 баллов – высокий, 8-11 баллов – средний, до 7 баллов – низкий).

Содержание промежуточного контроля

Уровень освоения программы (критерии оценки):

3 балла- справляется самостоятельно;

2 балла- справляется с помощью педагога;

1 балл – справляется с трудом (даже при помощи педагога) или не справляется совсем.

Содержание аттестации:

Теоретическая подготовка:

-Умение объяснить для чего необходима разминка, в чем содержание того или иного упражнения.

Практическая подготовка:

Умение выполнять упражнения:

- Музыкально – ритмические упражнения (выполнение различных музыкально-ритмических связок, сочетание ходьбы и бега, движения под музыку, музыкальные игры)

Общеучебные знания и умения:

- Правила поведения в зале.
- Правила поведения при ЧП.

Учебный план по программе «Ритм»

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Практ.</i>	<i>Теор.</i>	<i>Форма контроля.</i>
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Проверка знаний, умений и навыков	4	3	1	Наблюдение
	Пространственная ориентировка и движение	8	6	2	Наблюдение
	Музыкально-ритмические упражнения	26	20	6	Наблюдение
	Ритмические игры	18	14	4	Наблюдение
	Комплекс здоровьесберегающих упражнений	14	10	4	Наблюдение
	Заключительное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
	Всего:	72 часа	54	18	

Содержание учебного плана:

1. Вводное занятие

Теоретическая часть:

Знакомство с обучающимися. Техника безопасности. Беседа с родителями и детьми. Краткое содержание курса.

Практическая:

Игра «Давай познакомимся».

2. Проверка знаний, умений и навыков

Теоретическая часть:

Определение уровня подготовки путем собеседования.

Практическая:

Выполнение упражнений.

3. Пространственная ориентировка и движение

Теоретическая часть

Объяснение и демонстрация упражнений изучаемых в разделе

Практическая часть

Понятие ориентировки в пространстве. Схема учебного зала, сценической площадки (по А. Я. Вагановой). Понятие «интервал», «линия». Индивидуальная ориентировка, ориентировка в пространстве, построения и фигурные передвижения: — различие правой и левой ног, рук, плечей; — повороты вправо и влево; — вперед, назад, в сторону; вперед и назад по диагоналям; вокруг себя на месте и по кругу; — построение в линии; — построение и перестроение в «шахматном» порядке; — построение и перестроение в колонну по одному, по два в пары и обратно; — перестроение из колонны в шеренгу и обратно; — построение и перестроение в диагональ; — построение в круг, сужение и расширение круга; — построение из круга в диагональ и наоборот; — построение из круга в одну или две линии; — «воротца», «змейка», «спираль»; — свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

4. Музыкально-ритмические упражнения

Теоретическая часть

- Знакомство с характером музыки. Прослушивание музыкального материала.

Практическая часть

- Подготовительные упражнения усложняются и совершенствуются:

- Упражнение для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;

- Выпады вперед, в сторону;

- Прыжки по I поз., по II поз., по VI поз. ног.

Музыкально-ритмические движения:

Положения ног:

- 1-е свободное положение ног;

- 2-е свободное положение ног;

- 3-е свободное положение ног.

- Положение корпуса;

- Работа рук;

- Сочетание ходьбы и бега;

- Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад;

- Вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук;

- Сочетание прыжков с другими движениями;

- Подскоки на месте и с продвижением;

- Сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками;

- Галоп и шаг польки.

5. Ритмические игры

Теоретическая часть

Объяснение и демонстрация.

Практическая часть

Танцевальные этюды:

«Ойра-ойра» ;

«Бесконечный галоп»;

«Карусель»;

«Хлопушка»;

«Лягушата»;

«Мы - моряки»;

«Хоровод» «Колесо»;

«Зелененький вагончик» и др.

Изучение ритмических и танцевальных этюдов может варьироваться по усмотрению педагога и зависит от подготовленности учащихся.

Танцевальные игры: «Золотые ворота», «Ручеек», «Лавата», «Куча-мала», «Веселый паровозик», «Оркестр», «Правая-левая» и др.

6. Комплекс здоровьесберегающих упражнений:

Теоретическая часть:

Объяснение и демонстрация упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Практическая часть:

- Вытяжка;

- Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия;

- Комплекс упражнения на профилактику сколиоза.

7. Заключительное занятие

Поведение итогов. Обсуждение. Определение уровня освоения программы.

Список литературы:

1. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, **2016**. - 416 с.
2. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 с.
3. Жак-Далькроз Э. Учебное пособие «Ритм».- М.: Лань, Планета музыки, 2024.- 216 с.
4. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. - М. : Айрис -пресс, 2008. - 112с
5. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. - М.: Искусство, **2013**. - 240 с.ф
6. Крылов, В. Н. Памятка по современному танцу / В.Н. Крылов, Г.И. Беляев. - М.: ГосФилармония на КМВ, **2015**. - **795** с.
7. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.
8. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. - М.: Искусство, **2016**. - 684 с.

**Календарно-учебный график
Хореографического коллектива «Карусель»**

№ п/п	Месяц		Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	9	Групповая	2	Вводное занятие (Техника безопасности. Правила поведения)	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
2	Сентябрь	16	Групповая	2	Проверка знаний и умений (Проверка освоения прошлогоднего материала)	ЦДТ	Наблюдение
3	Сентябрь	23	Групповая	2	Пространственная ориентировка и движение. (Введение)	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
4	Сентябрь	30	Групповая	2	Пространственная ориентировка и движение. Центр зала	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
5	Октябрь	7	Групповая	2	Пространственная ориентировка и движение. Зеркальное расположение. Право. Лево.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
6	Октябрь	14	Групповая	2	Пространственная ориентировка и движение (Обобщение)	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
7	Октябрь	21	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Введение.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
8	Октябрь	28	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Понятие «ритм».	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
9	Ноябрь	11	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Понятие «темп».	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
10	Ноябрь	18	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Настроение, оттенок музыки.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа
11	Ноябрь	25	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Музыкальная	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятельная работа

					скорость и изменение движения.		
12	Декабрь	2	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Повторение.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
13	Декабрь	9	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
14	Декабрь	16	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Повторение.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
15	Декабрь	23	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Работа в команде.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
16	Декабрь	30	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Комплекс упражнений.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
17	Январь	13	Групповая	2	Проверка знаний и умений.	ЦДТ	Наблюдение ·
18	Январь	20	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Комплекс упражнений.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
19	Январь	27	Групповая	2	Музыкально-ритмические упражнения. Обобщение.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
20	Февраль	3	Групповая	2	Ритмические игры. Введение.	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
21	Февраль	10	Групповая	2	Ритмические игры. Хлопки, прыжки, притопы. Ойра-ойра» «Бесконечный галоп»	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
22	Февраль	17	Групповая	2	Ритмические игры. Игры на скорость. «Хлопушки»	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
23	Февраль	24	Групповая	2	Ритмические игры. Игры в паре. «Хоровод»	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа
24	Март	3	Групповая	2	Ритмические игры. Передвижение в пространстве. Мы - моряки»	ЦДТ	Наблюдение · Самостоятельная работа

25	Март	10	Групповая	2	Ритмические игры. «Два притопа, три прихлопа»	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
26	Март	17	Групповая	2	Ритмические игры. Повторение.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
27	Март	24	Групповая	2	Ритмические игры. Повторение.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
28	Март	31	Групповая	2	Ритмические игры. Обобщение.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
29	Апрель	7	Групповая	2	Комплекс здоровье сберегающих упражнений. Введение.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
30	Апрель	14	Групповая	2	Комплекс здоровье сберегающих упражнений. Профилактика плоскостопия. Работа со стопой.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
31	Апрель	21	Групповая	2	Комплекс здоровьесберегающих упражнений. Работа со стопой.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
32	Апрель	28	Групповая	2	Комплекс здоровьесберегающих упражнений. Комплекс упражнений на крепление спины.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
33	Май	5	Групповая	2	Комплекс здоровье сберегающих упражнений. Пилатес. Пластические упражнения.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
34	Май	12	Групповая	2	Комплекс здоровье сберегающих упражнений. Выворотность суставов. Пластические упражнения.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
35	Май	19	Групповая	2	Комплекс здоровьесберегающих упражнений. Посторенние. Обобщение.	ЦДТ	Наблюдение . Самостоятел ьная работа
36	Май	26	Групповая	2	Заключительное занятие. Проверка	ЦДТ	Наблюдение .

					знаний и умений. Итоговый контроль.		Самостоятел ьная работа
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075076

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026