

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мишелевская средняя общеобразовательная школа № 19»

СОГЛАСОВАНО.  
На заседании методического совета

Председатель  
методического  
совета школы \_\_\_\_\_ Белова М.Р.

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Вишнякова Г.Д.  
Приказ № 116 от 10.08.2021г.

Дополнительная общеразвивающая  
программа  
«Весёлая ритмика»

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся – 7-8 лет

Разработана  
педагогом дополнительного  
образования  
Кобылкиной Анжеликой  
Викторовной

2021 – 2022 учебный год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	3
3. Содержание программы.....	5
4. Тематическое планирование.....	7
5. Приложение: .....	8
- календарно-тематическое планирование.....	8
- оценочные материалы.....	11

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Цель программы:** приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Задачи программы:**

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- выявление и развитие способностей обучающихся;

**Форма организации деятельности:** групповая.

**Виды занятий:** ролевые игры, тренировка

**Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа:** 7-8 лет

**Объем программы:** 1 год (34 часа)

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

## 2. Планируемые результаты освоения программы

### 1. Личностные:

У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; – развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; – установка на здоровый образ жизни; – чувство прекрасного и эстетические чувства.	– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; – осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

### 2. Метапредметные:

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
– планировать свои действия в соответствии	– в сотрудничестве с учителем ставить новые

<p>с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– различать способ и результат действия.</li> </ul>	<p>учебные задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</li> <li>– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul>
--	---

### Познавательные универсальные учебные действия

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>– владеть рядом общих приёмов решения задач.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>– произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</li> </ul>

### Коммуникативные универсальные учебные действия

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– строить понятные для партнёра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</li> <li>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> </ul>

<p>высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнёра;</li> <li>– использовать речь для регуляции своего действия;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
--	---

**Оценка результатов реализации программы будет проведена в форме фестиваля «Ритмические этюды» с приглашением родителей**

### **3. Содержание программы**

*Тема 1. «Что такое «Ритмика». Основные понятия слушания музыки» (1 час)*

Вводное занятие. Знакомство с понятиями «Музыка», «Ритмика». Игровые упражнения, направленные на знакомство.

*Тема 2 -3. «Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, дружинящий)» (2 часа)*

Выполнение упражнений, направленных на ориентировку в пространстве, элементарные движения под музыку.

*Тема 4-5. «Игры под музыку» (2 часа)*

Выполнение игровых упражнений под музыку.

*Тема 6. «Общеразвивающие упражнения» (2 часа)*

Выполнение упражнений на развитие общих физических упражнений.

*Тема 7. «Основные движения под музыку: виды бега (легкий, на носочках, энергичный, стремительный)» (1 час)*

Выполнение движений под музыку, изучение видов бега.

*Тема 8. «Движение на развитие координации. Бег и подскоки» (1 час)*

Выполнение упражнений на развитии координации, повторение видов бега и изучение подскоков.

*Тема 9-11 «Разминка. Музыкально танцевальные игры» (3 часа)*

Выполнение общеразвивающих упражнений. Разучивание музыкально танцевальных игр

**Тема 12** «Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции» (1 час)

Исполнение игр под музыку, импровизаций и разучивание танцевальных композиций.

**Тема 13** «Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции» (1 час)

Выполнения танцевальных упражнений, повторение движения для танцевальной композиции.

**Тема 14** «Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180\* и обратно» (1 час)

Изучение видов хлопков. Выполнение гимнастических упражнений для развития мышц и суставов.

**Тема 15** «Ритмико-гимнастические упражнения»

Выполнение гимнастических упражнений под музыку. (1 час)

**Тема 16** « Образные движения. Развитие «мышечного чувства» : расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног » (1 час)

Выполнение движений на образы, на развитие мышечного тонуса.

**Тема 17-19** «Общеразвивающие упражнения без предметов» (3 часа)

Выполнение развивающих упражнений без предметов.

**Тема 20-21** «Упражнения для улучшения гибкости» (2 часа)

Выполнения упражнений для развития гибкости тела.

**Тема 22-23** « Общеразвивающие упражнения с предметами» (2 часа)

Выполнения развивающих упражнений с мячом, с лентой и скакалкой.

**Тема 24-25** «Подвижные игры. Образные танцы (игровые). (2 часа)

Разучивание подвижных игр. Выполнение образных танцевальных композиций.

**Тема 26-27** «Ритмико-гимнастические упражнения» (2 часа)

Выполнение гимнастических упражнений под музыку.

**Тема 28-31** «Упражнение на развитие осанки» (4 часа)

Выполнения упражнений на развитие правильной осанки.

**Тема 32-33** «Общеразвивающие упражнения» (2 часа)

Выполнения упражнений на общее развитие .

**Тема 34** « Урок-смотр знаний» (1 час)

Выполняем изученное за год.

#### 4. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Вид деятельности
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	1	Вводный урок
2-3	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага ( бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2	тренировка
4-5	Игры под музыку	2	игра
6	Общеразвивающие упражнения	1	тренировка
7	Основные движения под музыку: виды бега ( легкий, на носочках, энергичный, стремительный)	1	тренировка
8	Движения на развитие координации. Бег подскоки.	1	тренировка
9-11	Разминка. Музыкально танцевальные игры.	3	игра
12	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1	игра, танец
13	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции	1	танец
14	Виды хлопков. Гимнастика на развитие мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1	тренировка
15	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	тренировка
16	Образные движения. Развитие «мышечного чувства» : расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1	тренировка
17-19	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	тренировка
20-21	Упражнения на улучшение гибкости		тренировка
22-23	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	тренировка
24-25	Подвижные игры. Образные танцы.	2	игра, танец
26-27	Ритмико-гимнастические упражнения	2	тренировка
28-31	Упражнения на развитие осанки	4	тренировка
32-33	Общеразвивающие упражнения.	2	тренировка
34	Урок-смотр знаний	1	урок-смотр
	Итого	34	