

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»  
(МБОУ «СШ № 3»)

ПРИНЯТО:  
на Методическом совете  
протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 3»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Петренко

Приказ № 01-05-159  
от «\_\_30\_\_» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**НА 2024/2025 УЧ. ГОД  
РИТМИКА  
(СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ)**

**Направленность:** спортивное  
**Уровень:** начальное общее  
образование  
**Возраст обучающихся:** 9-11 лет  
**Срок реализации:** 2024-2025 уч.  
год

Автор и составитель:  
Зейберт Э.В., учитель физической  
культуры

Норильск, 2024 г.

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Программа имеет художественно-эстетическую направленность.

### Актуальность

Программа составлена для обучающихся 1 - 4-х классов и реализуется через внеурочную деятельность. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Музыкально-ритмическое воспитание является одним из стержневых видов деятельности в работе с детьми дошкольного возраста, поскольку по всей природе является синтетическим, объединяющим музыку, движение и слово. Занятие ритмикой развивают чувство ритма, музыкальный слух и память, помогают выработке координации движений, способствуя мышечному раскрепощению, что важно в дальнейшем при обучении игре на музыкальном инструменте, а также для общего гармоничного развития детей.

На занятиях по ритмике движения обязательно согласованны с музыкой. Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональной окраской. Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными, свободными и естественными. Взаимосвязь музыки и движения как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к концертно-физическому. Это сочетание духовного и физического необходимо человеку.

Музыкально-ритмические занятия с детьми оказывают благотворное влияние на психоэмоциональное состояние малышей. Движение под музыку используют как средство творческого, музыкального развития детей, как инструмент их физического воспитания, а также как средство коррекции при разминке патологиях.

Упражнения скоростно-силовой направленности улучшают концепцию внимания, быстроту реакции. Под влиянием упражнений, направленных на выносливость, значительно улучшаются показатели волевых качеств: целеустремленность и настойчивость.

Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование точности движений.

Игровые музыкально-двигательные упражнения имеют особую значимость, поскольку являются не только универсальным средством всестороннего гармоничного развития ребенка, но и служат незаменимым инструментом общения детей и взрослых, средством из эмоционального взаимодействия.

### **Цели и задачи музыкально-ритмического воспитания.**

1. Развитие двигательной сферы-формирования основных Двигательных навыков и умений (ходьбы, бега, прыжков), развитие пружинных, маховых движений, выразительных жестов, элементов плясовых движений («фонарики», топающий шаг и др.) развитие умений передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей (зайчиков, мишек, птичек и пр.)
2. Развитие элементарных умения пространственных ориентировок: умение становится друг за другом, двигаться «стойкой» за ведущим, по кругу, вперед, назад.
3. Развитие музыкального слуха:
  - Музыкальных сенсорных способностей (различие динамики, продолжительности, высоты и тембра музыкального звука);
  - чувство ритма – способности выражать в движении ритмическую пульсацию мелодии (а при четком, акцентированном ритме – отмечать силовую долю);
  - слухового внимания - умение начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и концом музыки;
  - способности менять темп ( контрастный – быстро – медленно) и характер движения в соответствии с изменением темпа и характера звучания.
4. Развития эмоциональной отзывчивости на музыку, образно-игровых движений.
5. Развитие умений выполнять движения в соответствии с текстом песен и потешек (расширение словарного запаса).
6. Воспитание интереса к музыкально-ритмическим движениям.
7. Воспитание общительности, умений входить в контакт со взрослым или ребенком.

### **Учебно-тематический план.**

#### **Ритмика**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
1	Развитие музыкально-ритмического чувства, гимнастические упражнения	14
2	Развитие умения ориентировать в пространстве	8
3	Упражнения с музыкальными заданиями	16
4	Музыкально-ритмические игры с пением и без пения	16
5	Пляски, танцы и упражнения с предметами	14
Всего:		<b>68</b>

**Учебно-тематический плана первый год обучения.**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
<b>1-4</b>	Развитие музыкально-ритмического чувства, гимнастические упражнения. Игроритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Танцевально-ритмическая гимнастика.	4	3	1
<b>5-7</b>	Развитие умения ориентировать в пространстве. Игрогимнастика - строевые упражнения. Музыкально подвижные игры.	3	2	1
<b>8-11</b>	Упражнения с музыкальными заданиями. Игры путешествия, креативная гимнастика.	4	3	1
<b>12-15</b>	Музыкально-ритмические игры с пением и без пения. Игротанцы – хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические танцы.	4	3	1
<b>16-19</b>	Пляски, танцы и упражнения с предметами. Игροгимнастика - общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета, упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки. Игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.	4	3	1
<b>20-23</b>	Развитие музыкально-ритмического чувства, гимнастические упражнения. Игроритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Танцевально-ритмическая гимнастика.	4	3	1
<b>24-25</b>	Развитие умения ориентировать в пространстве. Игροгимнастика - строевые упражнения. Музыкально подвижные игры.	2	2	
<b>26-29</b>	Упражнения с музыкальными заданиями. Игры путешествия, креативная гимнастика.	4	3	1
<b>30-33</b>	Музыкально-ритмические игры с пением и без пения. Игротанцы – хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические танцы.	4	4	
<b>34-36</b>	Пляски, танцы и упражнения с	3	3	

	предметами. Игрогимнастика - общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета, упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки. Игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.			
<b>37-39</b>	Развитие музыкально-ритмического чувства, гимнастические упражнения. Игроритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Танцевально-ритмическая гимнастика.	3	3	
<b>40-41</b>	Развитие умения ориентировать в пространстве. Игροгимнастика - строевые упражнения. Музыкально подвижные игры.	2	1	1
<b>42-45</b>	Упражнения с музыкальными заданиями. Игры путешествия, креативная гимнастика.	4	3	1
<b>46-49</b>	Музыкально-ритмические игры с пением и без пения. Игротанцы – хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические танцы.	4	3	1
<b>50-52</b>	Пляски, танцы и упражнения с предметами. Игροгимнастика - общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета, упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки. Игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.	3	3	
<b>53-55</b>	Развитие музыкально-ритмического чувства, гимнастические упражнения. Игроритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Танцевально-ритмическая гимнастика.	3	3	
<b>56-57</b>	Развитие умения ориентировать в пространстве. Игροгимнастика - строевые упражнения. Музыкально подвижные игры.	2	2	
<b>58-61</b>	Упражнения с музыкальными заданиями. Игры путешествия, креативная гимнастика.	4	4	
<b>62-65</b>	Музыкально-ритмические игры с пением и без пения. Игротанцы – хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические	4	4	

	танцы.			
<b>66-68</b>	Пляски, танцы и упражнения с предметами. Игрогимнастика - общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета, упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки. Игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.	3	3	
<b>Итого:</b>		68		

## Содержание первый год обучения

### 1.ИГРОРИТМИКА

#### *Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.*

Хлопки в такт музыки. Ходьба - сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко тихо». Выполнение упражнений под музыку.

### 2.ИГРОГИМНАСТИКА

#### 2.1. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

##### *Упражнения без предмета.*

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

##### *Упражнения с предметами.*

Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

#### 2.3. Упражнения на «расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

#### ***2.4. Акробатические упражнения.***

Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3.ИГРОТАНЦЫ**

#### ***3.1. Хореографические упражнения.***

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

#### ***3.2. Танцевальные шаги.***

Шаг с носка, на носках, полу- присед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

#### ***3.3. Ритмические танцы***

«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо» «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге) ,«Если весело живется», «Танец утят», «Ла- вота», «Кузнечик».

### **4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Специальные композиции и комплексы упражнений:

«Большой: олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

### **5.ИГРОПЛАСТИКА**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

### **6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

## **7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ**

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

## **8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка - иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

## **9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ**

«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

## **10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

### **Планируемый результат**

#### **Личностные:**

Формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкальной культуры, музыкального мышления, воображения, вкуса.

1. эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера;
2. положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
3. выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
4. выполнение детьми различных творческих заданий по созданию музыкальных этюдов (образных и имитационных) на основе сформированных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков, галопа).
5. развитие у детей пространственного мышления и пространственное воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.
6. умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.



## **Метапредметные:**

### **Регулятивные УУД:**

1. принимать учебную задачу;
2. понимать позицию слушателя при восприятии музыкальных образов, характерных особенностей танцев;
3. осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкально-ритмической деятельности;
4. адекватно воспринимать предложения учителя;
5. принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя;
6. принимать позицию исполнителя музыкально- ритмических упражнений, композиций, танцев;
7. воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей в отношении исполнения музыкально-ритмических композиций, танцев.

### **Познавательные УУД:**

1. ориентироваться в информационном материале предмета ритмики, осуществлять поиск нужной информации в Музыкальном словаре и других справочниках;
2. использовать простые символические варианты музыкальной записи (термины, основные музыкально-теоретические понятия);
3. первоначальной ориентации в способах решения исполнительской задачи;
4. находить в музыкальном тексте разные части;
5. понимать содержание музыки, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения;
6. составлять простое схематическое изображение формы музыкального произведения.

### **Коммуникативные УУД:**

1. воспринимать музыкальное произведение и мнение других людей о музыке;
2. учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
3. принимать участие в коллективной музыкально - ритмической деятельности, учиться общаться в паре с партнером;
4. понимать важность исполнения по группам (мальчики хлопают, девочки топают, учитель аккомпанирует, дети танцуют и т.д.);
5. контролировать свои действия в коллективной работе;
6. исполнять со сверстниками музыкальные произведения, выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение на разных детских инструментах и т.п.);
7. использовать простые речевые средства для передачи мелодии, движения при исполнении движений под музыку;
8. следить за действиями других участников в процессе музыкально-ритмической деятельности.

## **Предметные:**

1. воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;
2. различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
3. выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
4. воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в движении;
5. отличать русские народные песни и пляски от музыки других народов;
6. воплощать образное содержание музыки в играх, движениях, импровизациях, творческих заданиях;
7. слушать музыкальное произведение, выделяя в нем основное настроение, разные части, выразительные особенности; наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;
8. находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;
9. различать более короткие и более длинные звуки, различать условные обозначения (форте – пиано и др.).
10. выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;
11. воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;
12. развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

## **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### Материальные средства:

- спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека;
- детские песни из мультфильмов
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

## **ЛИТЕРАТУРА.**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.

5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.