

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ЗАВОДСКОГО РАЙОНА»

Обсуждена на методическом  
объединении  
протокол № 1  
от «30» 08 2017г.  
Председатель МОУ Кочетков

Утверждена педагогическим советом  
протокол № 1

от «31» 08 2017г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
О.Г. Макеева




Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмика»  
для детей: 10-12 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Панкратова Елена Петровна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Обсуждена на методическом объединении  
протокол № 1  
от «30» 08 2018 г.  
Председатель МОУ Колесникова Ольга

Утверждена педагогическим советом  
протокол № 1  
от «31» 08 20 18 г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
О.Г. Макеева



Обсуждена на методическом объединении  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика»- физкультурно-спортивной направленности, срок реализации 1 год

Рассчитана на обучение детей 10 – 12 лет.

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности так как бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально телесного выражения.

#### **Актуальность программы**

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки, танца и аэробики. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания

что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма.

#### **Новизна программы.**

В программе сочетаются не только танцевальные движения и музыка, но и танцевальные движения на степсах, танцевальные движения в комплексе с силовыми упражнениями. Программа ориентирована на использование развивающих игр, как инструмента для формирования танцевальных навыков. Новизна прослеживается в ее содержании; в образовательный процесс включены элементы физического воспитания. Благодаря этому дети получают навыки танцевальной деятельности и физической культуры. Ребёнок чувствует себя успешным и получает навыки, умения для практической деятельности.

В программу введен раздел «Ритмика и пластика» так как для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика дает частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

Занятия служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. Развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус. Дети младшего школьного возраста из-за слабости мышц не могут долго держать корпус в натянутом состоянии и поэтому быстро устают. Упражнения на ковриках способствуют раскрепощению и отвлекают внимание детей на занятиях другого характера.

## 1.2. Цель и задачи программы:

### *Цель программы:*

- развитие музыкально-ритмических и двигательнo-танцевальных способностей учащихся, через овладение основами музыкально-ритмической культурой.

### *Задачи:*

#### *Образовательные:*

- познакомить с общими теоретическими понятиями танцевальной деятельности;
- формировать целостное представление об искусстве танца;
- обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;
- обучить основным элементам ритмических упражнений.

#### *Личностные:*

- расширять общекультурный кругозор обучающихся;
- воспитывать интерес к искусству танца;
- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;
- привить основы коллективной деятельности;
- привить основы здорового образа жизни;
- воспитывать взаимовыручку, культуру общения в коллективе.

#### *Метопредметные:*

- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.
- формировать практические умения и навыки в области хореографии.
- формирование творческих качеств личности, творческое воображение.