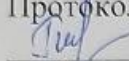
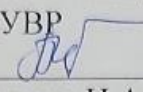


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей физической  
культуры  
25 августа 2022 г.  
Протокол № 1

  
(Гильманшин А.Р.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

  
Попкова Н.А.  
от 26 августа 2022г.



## Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика»

Автор-составитель:  
Мусинская Наталья Валерьевна,  
Учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012 г;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- Уставом МАОУ «Гимназия»;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся в МАОУ «Гимназия»;
- Положением о рабочих программах в МАОУ «Гимназия»;
- ООП ООО МАОУ «Гимназия»;
- Учебным планом МАОУ «Гимназия» на 2022-2023 учебный год;
- Годовым календарным учебным графиком МАОУ «Гимназия» на 2022-2023 учебный год;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Программа курса составлена на основе программы «Ритмика и танец» Н.А. Синяевой.

Программа дополнительного образования «Ритмика» физкультурно-оздоровительной направленности.

**Целью** программы является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично-развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач**:

1. Расширение знаний в области современного хореографического искусства;

2. Выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

3. Умение понимать «язык» движений, их красоту; содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка; развитие чувства гармонии, чувства ритма;

4. Совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей;

5. Развитие гибкости, координации движений; психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации; укрепление физического и психологического здоровья.

#### **Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения программы**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

**-личностные результаты** – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

**-межпредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

**-предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Содержание программы «Ритмика»**

Объем учебного времени, отводимого на программу – 10 часов. Программа предназначена для учащихся 2-4 классов. Обучение начинается с занятий по разминке, которые служат подготовкой к занятиям хореографией.

#### **Основные разделы, предусмотренные данной программой:**

1. Разучивание движений для разминки.
2. Разучивание Европейских танцев.
3. Разучивание элементов латино-американских танцев.

**Разучивание движений для разминки.** Включает в себя музыкально-ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, формированию музыкального восприятия, дает представление о выразительных средствах музыки, развивает чувства ритма. В первую очередь следует обратить внимание на развитие умения ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определяя ее характер, строение и особенно умение согласовывать музыку с движением.

**Разучивание европейских танцев.** Основные – движения – способы передвижения. Способствует укреплению всех групп мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную, внутренние органы,

способствуют развитию физических качеств. Развитие координации рук и ног. Связь основных движений с музыкой, ее музыкально-выразительными средствами.

**Разучивание латиноамериканских танцев.** Основные движения – способы передвижения. Способствует укреплению всех групп мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную, внутренние органы, способствует развитию физических качеств. Развитие координации рук и ног. Связь основных движений с музыкой, ее музыкально-выразительными средствами.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Разучивание движения «маленький квадрат» к танцу «Медленный вальс»	1
2	Повторение танцевальной разминки и движения «Маленький квадрат»	1
3	Разучивание движения «Тайм-степ» к танцу «Ча-ча-ча»	2
4	Повторение разминки. Отработка движения «тайм-степ» и «маленький квадрат»	2
5	Разучивание «большого квадрата» к танцу «Медленный вальс»	2
6	Отработка движений «маленький квадрат» и «большой квадрат» к танцу «Медленный вальс»	2
7	Итоговое занятие	10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464245

Владелец Усанина Наталья Леонидовна

Действителен с 31.10.2023 по 30.10.2024