

Управление образования администрации  
Кольчугинского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бавленская средняя  
школа имени Героя Советского Союза Рачкова П. А.»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.  
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Бавленская средняя школа»  
от 30.08.2024 г. № 78

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 года

(Базовый уровень)

Автор-составитель:  
Наумова Лариса Петровна, педагог  
дополнительного образования

п. Бавлены, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана с учетом основных законодательных и нормативных актов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение МБОУ «Бавленская средняя школа» о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.
- Рабочая программа «Ритмика» разработана на основе авторской программы Никольской М.Н. «Музыка и малыш».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы:**

базовый, что позволяет удовлетворить познавательный интерес учащегося, расширить его информированность в данной образовательной области, обогатить навыками общения и приобрести умения совместной деятельности в освоении программы, предполагает развитие компетенции учащихся в данной образовательной сфере, формирование навыков на уровне практического применения.

**Актуальность программы:** помочь каждому ребенку независимо от его природных дарований выразить себя в музыке, развить творческую фантазию, разбудить интерес к музыке и художественной гимнастике.

В центре программы – «Ритмика», которая предполагает побуждение детей к проявлению различных форм деятельности – музыкальной, музыкально-двигательной, художественно-спортивной.

**Отличительные особенности программы, новизна:** в данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, музыка, пластика, хореография, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для школьников. Обучаясь по ней, в игровой и доступной форме дети научатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно могут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. С развитием музыкальности, пластичности и другими качествами, на занятиях по ритмике дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

Групповые занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На групповых занятиях ритмикой происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

К основным видам, используемым на групповых занятиях ритмикой, относятся ритмическая ходьба с различными движениями рук и туловища, проговариванием речевок, стихотворений и др.; бег (в различном темпе); общеразвивающие упражнения (с предметами и без них), выполняемые под счет учителя; танцы; музыкально-ритмические и подвижные игры.

Образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций и формирования патриотического самосознания детей.

**Адресат программы:** Программа курса рассчитана для учащихся первых классов, возраст учащихся 7-8 лет.

**Объем программы, срок освоения:** 1 года обучения.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**1. Формы реализации образовательной программы:** традиционная.

**2. Организационные формы обучения:** групповые (обучающиеся разного возраста, постоянный состав). Виды деятельности: лекции, практические занятия, мастер - классы, творческие мастерские, подвижные игры, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Ритмика» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

**3. Режим занятий:** Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью 1 час. Общее количество часов за год – 33.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** «Ритмика» - формирование и развитие творческих навыков и способностей через слово, жест и движение под музыку.

### **Задачи:**

#### *Развивающие (метапредметные):*

- развитие художественного и ассоциативного мышления;
- развитие ритмического восприятия и пластики тела;
- систематическое и целенаправленное развитие зрительного восприятия, пространственного мышления, фантазии, речи детей;
- развитие коммуникативной культуры детей.

#### *Образовательные (предметные):*

- формирование первоначальных музыкальных представлений;
- приобретение элементарных сведений по музыкальной грамоте;
- знакомство с образцами мировой классической музыки;
- развитие музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма;
- выявление музыкальных способностей ребенка;
- воспитание восприятия характера музыки;
- развитие у детей координации между слухом и голосом, пластичности движений, навыков владения собственным телом;
- развитие мотивации к освоению детьми метроритмической структуры музыки;
- воспитание любви к музыке;
- развитие заинтересованности, творческой активности, художественного вкуса, накопление музыкальных впечатлений;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения,
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

#### *Личностные (воспитательные):*

- реализация творческого потенциала личности воспитанников
- обогащение эмоционально-образной сферы;
- создание условий для проявления творческой активности, воспитание ответственности и творческой дисциплины;
- формирование у детей представления об искусстве, как высшей форме общения;
- формирование отношения к музыке, как к произведению искусства, способному изменить мир;
- формирование нравственных качеств, гуманистической личностной позиции, позитивного и оптимистического отношения к жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебный план**

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с миром музыки.	1	1	-	
2	Понятие о ладовой окраске музыки.	1	0.5	0.5	
3	Понятие о регистрах (высоком, среднем, низком), звуках (долгих и коротких).	1	0.5	0.5	
4	Понятие о темпе: быстром, умеренном, медленном.	1	0.5	0.5	
5	Понятие о динамике: p, f, mezzo p, mezzo f. Музыкальный акцент.	1	0.5	0.5	
6	Понятие о способах выполнения движения (плавном, мягком, энергичном).	1	0.5	0.5	
7	Понятие о метрической пульсации. Доля-пульс.	1	0.5	0.5	
8	<b>Контрольный урок.</b>	1	-	1	Опрос, тесты.
9-10	Понятие о метрическом акценте. Сильная и слабая доли. Размер 2/4. Дирижирование.	2	1	1	
11	Целая и половинная длительность в размере 2/4.	1	0.5	0.5	
12	Длительности нот: четверть и восьмая (короткая и долгая), их соотношение в размере 2/4.	1	0.5	0.5	
13	Понятие о метрическом акценте. Сильная и слабая доли. Размер 3/4. Дирижирование.	1	0.5	0.5	
14	Целая и половинная длительность в размере 3/4.	1	0.5	0.5	
15	Длительности нот: четверть и восьмая (короткая и долгая), их соотношение в размере 3/4.	1	0.5	0.5	
16	<b>Контрольный урок.</b>	1	-	1	Опрос, тесты.
17	Понятие о музыкальной фразе. Сравнительный анализ фраз. Повторение фраз. Цезура.	1	0.5	0.5	
18-19	Понятие о куплете, запеве, припеве, вступлении и заключении. Реприза.	2	1	1	
20	Понятие о паузе и её	1	0.5	0.5	

	разновидностях: восьмая, четвертная, половинная.				
<b>21</b>	Пауза и её выразительные возможности.	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	
<b>22</b>	<b>Контрольный урок.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Опрос, тесты.
<b>23</b> - <b>24</b>	Понятие о части произведения. 2-х частная и 3-х частная формы.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>25</b> - <b>26</b>	Понятие о мелодии и аккомпанементе.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>27</b> - <b>28</b>	Музыкальная фраза, музыкальное предложение.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>29</b>	Крепцедно и диминуэндо	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	
<b>30</b>	Понятие о кульминации.	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	
<b>31</b> - <b>32</b>	Закрепление пройденного материала.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос
<b>33</b>	<b>Подведение итогов.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Выступление перед родителями.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	

## Содержание учебного плана:

1 год обучения (33 часа, 1 раз в неделю; 15 часов теории, 18 часа практики)

**Тема 1: Вводное занятие.** Знакомство с миром музыки.

**Тема 2: Теория.** Понятие о ладовой окраске музыки.

*Практика.* В. Николаев «Медвежонок грустный и весёлый» (Алпарова, Н., Николаев, В., Сусидко, И. Музыкально-игровой материал. На лугу., с. 76), Л. В. Бетховен «Весело — грустно» (Франио, Г., Лифиц, И. Методическое пособие по ритмике для подготовительного класса., с. 57).

Пальчиковая гимнастика: ритмизация (простукивание) «Попрыгунчик», ритмические «разминки».

**Тема 3: Теория.** Понятие о регистрах (высоком, среднем, низком), звуках (долгих и коротких).

*Практика.* В. Николаев «Птички», «Зайчик», «Медведь» (Алпарова, Н., Николаев, В., Сусидко, И. Музыкально-игровой материал. На лугу., с. 68, 67). Игра «Секреты волшебных ключиков».

**Тема 4: Теория.** Понятие о темпе: быстром, умеренном, медленном.

*Практика.* Т. Ломова «Ускоряй и замедляй», В. Николаев «Кот и мышка» (Алпарова, Н., Николаев, В., Сусидко, И. Музыкально-игровой материал. На лугу., с. 73). Игры: прогулка вокруг озера, пешеходы, пружинки.

**Темы 5: Теория.** Понятие о динамике: *p*, *f*, *mezzo p*, *mezzo f*. Музыкальный акцент. *Практика.* В. А. Моцарт «Колокольчики звенят» (Заводина, И. Методическое пособие по ритмике для 3 классов., с. 47). Игра «Музыкальный зоопарк».

**Темы 6: Теория.** Понятие о способах выполнения движения (плавном, мягком, энергичном).

*Практика.* Д. Аракишвили «Узундара» (Конорова, Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 2., с. 44). Игры: прогулка вокруг озера, пешеходы, пружинки.

**Темы 7: Теория.** Понятие о метрической пульсации. Доля-пульс.

*Практика.* П. И. Чайковский «Трепак» (Франио, Г., Лифиц, И. Методическое пособие по ритмике для подготовительного класса., с. 42), Г. Свиридов «Парень с гармошкой» (Коренева, Т. Музыкально-ритмические задания и этюды на музыку Г. Свиридова., с. 50). Игры: прогулка вокруг озера, пешеходы, пружинки.

**Темы 8: Контрольный урок.** Повтор пройденного материала (опрос, тесты).

**Темы 9-15: Теория.** Понятие о метрическом акценте. Сильная и слабая доли. Размер 2/4, 3/4. Дирижирование. Длительности: целая, половинная, четвертная, восьмая.

*Практика.* Сочинение ритма ответных фраз в объёме 2-х тактов. Сочинение небольших ритмических аккомпанементов (1-2 фразы) к звучащей музыке. Знакомство с шумовым оркестром. Игры: придумай слово, умные ладошки, капельки, обезьянка, ритмическое лото, ритмизация стиха, пение гаммы.

**Темы 16: Контрольный урок.** Повтор пройденного материала (опрос, тесты).

**Темы 17: Теория.** Понятие о музыкальной фразе. Сравнительный анализ фраз. Повторение фраз. Цезура.

*Практика.* П. Васильев «В классическом роде» (Коренева, Т. Музыкально-ритмические движения., с.21).Сочинение ритма ответных фраз в объёме 2-х тактов.Сочинение небольших ритмических аккомпанементов (1-2 фразы) к звучащей музыке.Игры: придумай слово, умные ладошки, крошка танцует.

**Темы 18-19:***Теория.* Понятие о куплете, запеве, припеве, вступлении и заключении. Реприза.

*Практика.* Г. Свиридов «Песня о Москве» (Коренева, Т. Музыкально-ритмические задания и этюды на музыку Г. Свиридова., с.38). Игры: угадайка, догадайся.

**Темы 20:***Теория.* Понятие о паузе и её разновидностях: восьмая, четвертная, половинная.

*Практика.* Г. Свиридов «Старинный танец»(Коренева, Т. Музыкально-ритмические задания и этюды на музыку Г. Свиридова., с.68).Сочинение ритма ответных фраз в объёме 2-х тактов.Игра в «Учителя».

**Темы 21:***Теория.* Пауза и её выразительные возможности.

*Практика.* Ж. Дандло «Игра в волан» (Смирнова Т. Allegro., с.27), Т. Рыбкина «Тигр», «Мячик» (Рыбкина, Т.,Шеверёва, Т. Как сказать «Мяу»? Музыкально-речевые игры., с.7, 35).Сочинение ритма ответных фраз в объёме 2-х тактов.Игра в «Учителя».

**Темы 22: Контрольный урок.** Повтор пройденного материала (опрос, тесты).

**Темы 23-24:***Теория.* Понятие о части произведения. 2-х частная и 3-х частная формы.*Практика.* Н. Александрова «Игра в мяч» (Франио, Г, Лифиц, И. Методическое пособие по ритмике для подготовительного класса., 93), К. Дебюсси «Колыбельная слону» (фрагмент) (Алпарова, Н., Николаев, В., Сусидко, И. Музыкально-игровой материал. На лугу., с.51), игра «Лошадка и наездник» (музыка А. Дарондо «Танец») (Руднева, С. Ритмика., с.138).

**Темы 25-26:***Теория.* Понятие о мелодии и аккомпанементе.

*Практика.* А. Рубинштейн «Мелодия» (Коренева, Т. Музыкально-ритмические движения., с.28). Игры: ритмический канон, эхо.

**Темы 27-28:***Теория.* Музыкальная фраза, музыкальное предложение.

*Практика.* В. Волков «Напевая песенку», А. Гречанинов «Весельчак» (Бырченко, Т., Франио, Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике., с.127, 126).Игры: ритмический канон, эхо.

**Темы 29:***Теория.* Крещендо и диминуэндо.

*Практика.* Э. Сухонь «Мой Янко» (Бырченко, Т., Франио, Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике., с.143). Игра «Эхо».

**Темы 30:***Теория.* Понятие о кульминации.

*Практика.* Т. Попатенко «Тили-бом» (Бырченко, Т., Франио, Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике., с.127).

**Темы 31-32:** Закрепление пройденного материала. Опрос.

**Темы 33: Подведение итогов.** Выступление перед родителями.



## Планируемые (ожидаемые) результаты.

### Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты в процессе освоения программного материала внеурочной деятельности:

#### *Планируемые образовательные (предметные) результаты:*

- сформированность умения в словесной форме определять характер, жанр, доступные средства музыкальной выразительности в прослушиваемых произведениях классической и современной музыки;
- понимание выразительной и изобразительной функций музыки;
- знание названий прослушиваемых произведений, фамилий композиторов, названия музыкальных инструментов;
- эмоциональное, выразительное, правильное и ритмичное исполнение под музыку несложных композиций с инструментами шумового оркестра (бубны, ложки, треугольник и др.), овладение элементами музыкально-пластической импровизации;
- эмоциональная, выразительная декламация песен под музыку в ансамбле под аккомпанемент и управление учителя при передаче в достаточно внятной речи (при реализации произносительных возможностей) темпоритмической структуры мелодии, характера звуковедения, динамических оттенков.

#### *Планируемые развивающие (метапредметные) результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

#### *Планируемые воспитательные (личностные) результаты:*

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Начало занятий первого года обучения – 2 сентября.

Окончание занятий первого года обучения – 23 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 33 недели.

Количество учебных дней: 33 дня (33 дней за год обучения).

Объем учебных часов: 33 часов (33 часа за год обучения).

Режим работы: занятие 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение:** Помещение соответствующее санитарно-гигиеническим нормам; учебное оборудование - комплект мебели, инструменты, оборудование и приспособления; материалы для работы (ноутбук, плакаты, бубны, ложки и др.)

**Кадровое обеспечение:** Программу может реализовывать педагог, владеющий навыками руководства учебно-творческой деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета.

**Методическое обеспечение:** В процессе реализации программы планируется проводить занятия в форме лекций и практических занятий по каждой теме. В конце года планируется подводить итоги работы в виде выступлений для родителей, где обучающиеся смогут показать, чему они научились в ходе занятий программы «Ритмика».

### **Основные методы организации учебного процесса:**

*Проблемная лекция.* Наиболее эффективным методом обучения на современном этапе развития образования является метод решения проблем (проблемное обучение). В проблемной лекции проводится всесторонний анализ явлений, поиск истины. Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых учителем ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач.

*Объяснение.* Под объяснением следует понимать словесное пояснение, анализ, доказательство и истолкование различных положений излагаемого материала.

*Беседа.* При проведении занятий эффективна как индивидуальная, так и фронтальная формы беседы.

*Иллюстрация.* Следующие два метода (иллюстрация и демонстрация) относят к наглядным методам обучения. Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске и пр.

*Демонстрация.* Этот метод тоже представляет собой синтез словесных (рассказа, объяснения) и наглядных приемов, связанных с демонстрацией диафильмов, кинофильмов, приборов, опытов, технических установок и пр.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- Видеозапись
- Журнал посещаемости
- Материалы анкетирования и тестирования
- Фото
- Отзывы детей и родителей

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

1. Открытое занятие. Это первая ступень, где впервые проявляются исполнительские способности и навыки у учащегося и педагогические и профессиональные навыки у педагога. На открытом занятии учащиеся показывают без подсказки педагога, чему научились, а педагог – как научил их определённым навыкам и смог ли раскрыть его способности.

2. Итоговые мероприятия внутри коллектива: зачёты, мини концерты и пр. Это уже вторая ступень результата. На ней уже более ярко виден результат учащихся и педагога. Здесь показаны не только способности и навыки в области музыки, но и в других видах искусства. А именно в совокупности всех видов искусства будет проявляться результат. Ведь проводя итоговые мероприятия, а в них принимают участие и учащиеся, и родители и, конечно же, педагог: кто-то готовит афишу, кто-то подарки, кто-то решает организационные вопросы. Все готовятся к данному виду мероприятия. А по тому, как оно прошло и виден результат работы детей и педагога.

*Оценочные материалы:*

- Тесты

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**для педагога:**

- Заводина, И. Программа по ритмике для средних специальных музыкальных школ. — М., 1990.
- Конорова, Е. Методическое пособие по ритмике. Вып.1. — М., 1963.
- Конорова, Е. Методическое пособие по ритмике. Вып.2. — М., 1963.
- Коренева, Т. Музыкально-ритмические движения. — М., 2001.
- Коренева, Т. Музыкальные ритмопластические движения ( 1 часть,2 часть). — М., 2001.
- Заводина, И. Методическое пособие по ритмике для 3 классов. — М., 1999.

**для учащегося:**

Алпарова, Н., Николаев, В., Сусидко, И. Музыкально-игровой материал. На лугу. — М., 2003.

Бырченко, Т., Франио, Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. — М., 1991.

**для родителей:**

Коренева, Т. Музыкально-ритмические задания и этюды на музыку Г. Свиридова. — М., 2003.

Крупенчук, О. Пальчиковые игры. — С-Пб., 2005.