

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 252  
Красносельского района Санкт - Петербурга**

Утверждаю  
Приказ от 29.09.2023 № 290  
ВрИО директора  
\_\_\_\_\_ С.В. Киселева

**Рабочая программа  
«Ритмическая гимнастика»**

**2023-2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования  
Злобина Е.Л.

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Ритмическая гимнастика» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Санитарно-эпидемиологические правила от 28 сентября 2020 г. № 2.4.3648-20;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и
- Устав ГБОУ СОШ № 252 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Правила внутреннего распорядка ГБОУ СОШ № 252 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на то, чтобы активировать музыкальное восприятие детей через движение. Ритмическая гимнастика привлекает эмоциональностью и подобием современным танцам, она позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений и в то же время способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. Благодаря ей дети избавляются от неуклюжести, угловатости, застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы. К тому же развитые в процессе занятий ритмической гимнастикой двигательные качества позволяют успешно овладеть другими видами физических упражнений, в том числе и прикладными. В процессе выполнения упражнений, улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность, укрепляются костные и мышечные ткани. Занятия сопровождаются активными обменными процессами, которые происходят в организме. Самые активные физиологические изменения происходят при выполнении так называемых аэробных физических нагрузок.

**Основная цель программы** - гармонично развить ребёнка, используя физические упражнения, способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения, улучшить состояние сохранения здоровья, сформировать у него необходимые умения и навыки к здоровому образу жизни, повысить функциональные возможности организма. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

- дать первоначальную подготовку, выявить склонности и особенности;
- опираться на основные принципы педагогики;
- дать основы музыкально – двигательной культуры, взаимосвязи музыки и движения;
- учить и передавать характер музыки, её ритма и темпа;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- формировать танцевальные способности (музыкально – двигательные, художественно – творческие);
- учить сознательному отношению к движениям;

Развивать:

- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость к музыке;
- развивать музыкально – двигательные навыки;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- укреплять и развивать мышечный аппарат.

Воспитывать:

- художественный вкус, интерес, желание двигаться;
- воспитывать красоту движения (правильную осанку);
- улучшение психического состояния обучающихся.

В программе учтены принципы оптимального сочетания форм проведения занятий и методов художественного и эстетического образования.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общие методические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики.

Систематическое воздействие на организм и психику обучающихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласованна с закономерностями этого применения.

#### Принципы данного курса:

1. Принципы сознательности и активности – *нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.*
2. Принцип активности – *предполагает у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.*
3. Принцип повторения умения навыков является одним из важнейших. *В результате многократных повторений вырабатываются стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.*
4. Принцип индивидуализации – *осуществляется на основе общих закономерностей обучения. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие.*
5. Принцип непрерывности - *тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности обучающихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.*

#### Средства здоровьесберегающих технологий:

Для достижения целей обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности.
2. Оздоровительные силы природы.
3. Гигиенические факторы.

К средствам *двигательной направленности* относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движения, физические упражнения, гимнастика, элементы танца, эмоциональные разрядки, подвижные игры.

Использование *оздоровительных сил природы* оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления.

К *гигиеническим средствам* относятся: выполнение санитарно–гигиенических требований, личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима питания.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением музыки.

#### Актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность проблем художественно–эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования обучающихся. В ней подчёркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно – эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус.

Проблема формирования у обучающихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно – педагогической общественности, но и необходимостью её теоретического осмысления и верного практического решения.

## Формы, методы реализации программы

Ни одним из методов и форм нельзя ограничиваться в методике педагогике оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов и форм в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач.

На основе существующей педагогической практике можно выделить следующие методы и формы:

### 1. Слово и показ:

Преимущественный показ упражнений. Показанное упр. или движение воспринимается и запоминается детьми быстрее и легче, чем длительное объяснение. Слова - указания, слова – команды должны сопровождать непрерывный показ, нацеливая на правильное выполнение упражнений. В некоторых случаях во время выполнения упр. целесообразно считать, голосом выделяя акцентированные музыкальные звуки. Позволяет внимательнее слушать музыку и координировать свои движения в соответствии с ритмическим рисунком музыкального произведения. В теоретической части знакомить детей с данным комплексом, для каких групп мышц, проведение бесед, сообщений.

### 2. Видеометод:

Просмотр роликов, элементов каких-либо движений, танца.

### 3. Простота и доступность упражнений:

Следует отметить, что в младшем школьном возрасте есть благодатная почва для развития логического мышления, которое затем совершенствуется в среднем и старшем школьном возрасте. Очень важно чтобы дети поняли, что выполняют не просто набор упражнений ритмической гимнастики, а комплекс, в котором, каждая группа мышц в определённое время должна получить определённую порцию нагрузки. Логично подобранные упражнения, последовательно охватывающие все мышечные группы, будут способствовать сознательному усвоению двигательных навыков, развитию и укреплению логической и В различных ситуациях благодаря своему детскому двигательной памяти, а также мышления.

### 4. Ситуационный:

воображению, дети выполняют упражнения, находя выход из разных ситуаций.

### 5. Игра и творчество:

У детей достаточно хорошее воображение. Творчество отличается индивидуальностью.

### 6. Соревновательный:

Важны и увлекательны упражнения с предметами (мячи, палки, обручи, скакалки). Интересные упражнения – игры, выполняемые в парах, особая ценность в которых заключается, что присутствует элемент соревновательности.

Ритмическая гимнастика организует и дисциплинирует. Обеспечивает большую плотность и возможность многократного повторения, мобилизует выполнение упражнений в полную силу, проявляя старания и настойчивость в преодолении трудностей. Воспитывается коллективизм, чувство товарищества. Варьируя содержание, длительность и интенсивность упражнений, можно добиваться различного эффекта.

Особенностью младшего дошкольного возраста отличаются большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумения долго сосредотачиваться на одном задании. Следует ограничивать небольшим количеством самых необходимых упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями рук и ног, развитие первоначальных навыков. Ритмические упражнения, построенные на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой обстановке, правильно вести себя в коллективе. Усвоить правильную постановку корпуса (при этом обратить внимание на природные особенности сложения обучающихся): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укреплению глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, развить прыгучесть.

Планируемые результаты освоения предмета.

Личностными результатами изучения курса является:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, способы исправления;
- организация музыкально – двигательной активности с учётом требований и безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ, оценка собственного труда, поиск возможности улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движений и передвижений;
- управление эмоциями;
- правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных действий:

- умение организовывать собственную деятельность, использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения, выполнения каких-либо двигательных действий в процессе общения взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- ориентироваться в своей системе знаний: видеть удачное и неудачное;
- самостоятельно придумывать простые танцевальные движения;
- учиться договариваться в распределении ролей в игре, в работе совместной деятельности, делая простые выводы.

**Предметными результатами** являются:

- умения различать простые и сложные движения;
- умение излагать факты, какова роль и значение двигательной активности, музыки в жизнедеятельности человека;
- представление ритмики, как средство укрепления здоровья, физического развития;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- выполнение комбинаций танцевальных движений, упражнений на техническом уровне;
- выполнение жизненно – важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- организация и подбор упражнений, музыки, танцевальных движений с заданной дозировкой нагрузки;
- объяснение, показ в доступной форме правил (техники выполнения) двигательных навыков, анализ и поиск ошибок;
- нахождение отличительных особенностей при выполнении музыкально – ритмических движений;
- умение самостоятельно придумать танцевальное движение, выражая и чувствуя чувство ритма, темп музыки;
- умение понимать красоту движения.

#### Учебно – тематический план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	
2.	Ориентация в пространстве.	1	1	
3.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	15	1	14
3.1	Базовые шаги.	2		2
3.2	Партерная гимнастика	2		2
3.3	Комплекс танцевальной аэробики.	11	1	10
4.	Танцевальная азбука.	15	1	13
4.1	Классический танец. балет	5		5
4.2	Русский танец.	5		5
4.3	Танцы разных народов.	6	1	5

5.	Ритмическая гимнастика с предметами.	30		30
5.1	Упражнения с гимнастическими палками.	5		5
5.2	Упражнения с гимнастическими скакалками.	5		5
5.3	Упражнения с гимнастическим обручем.	5		5
5.4	Упражнения с фитболом	5		5
5.5	Упражнения с малыми мячами.	5		5
5.6	Упражнения с набивными мячами.	5		5
6.	Игры.	6		
6.1	Беговые ролевые игры.	1		
6.2	Танцевальные игры.	1		
6.3	Игры на внимание.	4		
	<b>Всего часов за год</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

### Содержание учебного предмета.

Программа активизирует музыкальное восприятие детей через движение.

Введение в двигательную культуру. Ритмические упражнения.

С первых уроков дети приобретают опыт музыкального воспитания, где все упражнения выполняются под музыку. Главная задача создать эмоциональный настрой во время занятий. В этом возрасте плохо развито музыкально – ритмическое чувство, детям даются упражнения более лёгкого характера, имитационных движений животных, дождя, ветра. Большое значение уделяется ходьбе, бегу – развивая чувство ритма, чёткость движения, умения согласовывать движения с музыкой, чувство пространства (не сужать круг, держать расстояние). Воспитывая ловкость, координацию, упругость и силу отталкивания от пола. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий. Музыкально – ритмичная деятельность, включает ритмические упражнения, построения, перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки.

Танцевальные элементы.

Способствуют развитию музыкальности, формирует восприятие музыки, развивает чувство ритма, обогащая музыкальный слух, способствует развитию умений координированных движений с музыкой. В ритмическую гимнастику обязательно включаются различные виды прыжков, бега, подскоков, танцевальных элементов, которые выполняются в разных темпах, в основном в быстром. Такие включения повышают нагрузку и способствуют воспитанию выносливости.

Упражнения выполняются под музыку, главное отличие которой – чёткий ритм, воспитывая чувство ритма, музыкальность, умения согласовывать движения с музыкой. Выполнение упражнений под задорную музыку не позволяет замечать утомление, превращая занятие в весёлую игру.

Все упражнения имеют танцевальный характер. Танцуя, дети одновременно упражняются.

Эти занятия призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Добиться этого можно, удачно сочетая общеизвестные гимнастические упражнения и простейшие элементы танца, бег и прыжки.

Танцевальная азбука

Упражнения способствуют гармоническому развитию тела, технического мастерства, культуры движения, воспитывает красиво держать осанку, развивать гибкость, координацию движений.

При изучении движений положения и позы разложить на простые и сложные части, в совокупности воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого выполнения. Используется подражательный вид деятельности.

Творческая деятельность

Организация творческой деятельности позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола и возраста, его интересов, потребности в данном роде деятельности, выявить и развить творческий потенциал.

В играх детям предоставляется побыть животными, актёрами, наблюдая, при этом насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений».