



*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 611
Курортного района Санкт-Петербурга*

Принята
Решением педагогического совета
ГБОУ НОШ №611 СПб
/протокол № 1 от 29.08.2025/

Утверждена
Приказом № 379 от 29.08.2025
Директор ГБОУ НОШ №611 СПб
_____ Н.О. Шаромова

Подписано электронной цифровой подписью:
Директор ГБОУ НОШ № 611 СПб
Шаромова Наталья Олеговна

**Дополнительная общеразвивающая программа
«РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет**

Разработчик:
Грязнова Лариса Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в образовательном учреждении предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть школьника полноценным, всесторонне развитым. Уже в школе дети должны получить возможность раскрыть свои способности. Весомое значение приобретает внеаудиторная занятость учащихся – кружки, спортивные секции, различного рода творческие занятия. Необходимо создать как специальную систему поддержки сформировавшихся талантливых школьников, так и общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят. Поэтому особое внимание следует уделять раннему выявлению и развитию способностей детей.

Направленность программы- физкультурно-спортивная

Актуальность программы «Ритмическая мозаика» заключается в том, что она направлена на формирование у детей интереса к оздоровлению собственного организма посредством получения элементарных знаний и умений.

Внедрение программы «Ритмическая мозаика» связано с возрастающей учебной нагрузкой, и направлена она на сохранение и укрепление здоровья детей.

Следовательно, программа «Ритмическая мозаика», основанная на движениях под музыку, предусматривает развитие двигательных способностей, музыкального слуха при пении и играх, а также психическое раскрепощение ребенка в целом.

Гармоническое воздействие музыки и движения на организм детей многогранно, так как оно:

- содействует эстетическому воспитанию детей и формированию положительных эмоций;
- воспитывает и развивает ритм движений и слух;
- повышает культуру движений и работоспособность детского организма.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет, не имеющих специальной подготовки.

Цель: формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности, а также создание условий для укрепления физического и психологического здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- обучить детей основным ритмическим упражнениям;
- освоить с учащимися ритмико-гимнастические упражнения;
- сформировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- сформировать правильную осанку, красивую походку;
- обогатить двигательный опыт разнообразными видами движений;
- обогатить словарный запас новыми терминами и понятиями.

Развивающие:

- развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- развивать интеллектуальные и духовно-нравственные способности учащихся;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, память и воображение;
- развивать способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове, в пении.

Воспитательные:

- сформировать у учащихся навыков здорового образа жизни;
- воспитать сознательное отношение к занятиям ритмикой;
- воспитать ответственность за свое здоровье;
- воспитать общефизическую культуру;
- воспитать выносливость;
- воспитать у учащихся дисциплинированность и инициативность.

Условия реализации программы.

Количество учащихся в группе – 15 человек. Принимаются все желающие. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Дети зачисляются в группу на основании заявления родителя (законного представителя) и приказа о зачислении в данный кружок

Кадровое обеспечение:

По данной программе может работать педагог дополнительного образования с соответствующим уровнем образования и квалификации.

Формы проведения занятий:

Очно:

- практическое занятие;
- участие в концертах, конкурсах.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая,
- индивидуальная
- индивидуально-групповая.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. помещение, соответствующее нормам СанПиН 2.4.4.3172-14
2. ноутбук
3. музыкальный центр с аудиозаписями
4. реквизит к танцевальным постановкам.

Планируемые результаты:

Предметные:

- освоили основные ритмические упражнения;
- освоили ритмико-гимнастические упражнения;
- у учащихся сформированы навыки здорового образа жизни;
- сформированы правильная осанка и красивая походка;
- двигательный опыт обогащен разнообразными видами движений;
- словарный запас обогащен новыми терминами и понятиями.

Метапредметные:

- у детей развиты координация движений, гибкость, сила, выносливость;
- развиты интеллектуальные и духовно-нравственные способности учащихся;
- развито умение ориентироваться в пространстве;
- проведена работа по гармоническому физическому развитию;
- развиты коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развита творческая, познавательная и созидательная активность;
- развиты музыкальный слух, чувство ритма, память и воображение;
- развиты способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове, в пении.

Личностные:

- у учащихся сформированы навыки здорового образа жизни;
- учащиеся сознательно относятся к занятиям ритмикой;
- привита ответственность за свое здоровье;
- привита общефизическая культура;
- развита выносливость;
- учащиеся дисциплинированы и инициативны.

Учебный план

№	Раздел, тема	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	1	1	-	Первичная диагностика-собеседование
2	Упражнения на ориентирование в пространстве	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
3	Поймай ритм	8	1	7	Педагогическое наблюдение
4	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	12	1	11	Педагогическое наблюдение
5	Веселая разминка	9	-	9	Педагогическое наблюдение
6	Современные танцы	17	1	16	Педагогическое наблюдение
7	Народный танец	7	-	7	Педагогическое наблюдение
8	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	10	1	9	Педагогическое наблюдение
9	Дыхательная гимнастика	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
10	Показательные выступления	2	-	2	Итоговая аттестация
	Итого:	71	6	65	

Утверждена
Приказом № 379 от 29.08.2025
Директор ГБОУ НОШ №611 СПб
_____Н.О. Шаромова

Подписано электронной цифровой подписью:
Директор ГБОУ НОШ № 611 СПб
Шаромова Наталья Олеговна

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	26 мая	36	71	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Пояснительная записка.

Цель: формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности, а также создание условий для укрепления физического и психологического здоровья детей.

Задачи:

Воспитательные:

Сформировать у обучающихся:

- внутреннюю позицию, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- представление о ритме, синхронном движении;
- эмоционально-ценностное отношение к искусству, физическим упражнениям.
- эстетический вкус, культуру поведения, общения, художественно-творческие и танцевальные способности.

Развивающие:

Развивать у обучающихся умение:

- понимать и принимать учебную цель и задачи;
- работать в сотрудничестве с учителем умеют ставить новые учебные задачи;
- решать творческие задачи;
- координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Обучающие:

Обучить детей умению:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформирована внутренняя позиция обучающихся, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- сформировано эмоционально-ценностное отношение к искусству, физическим упражнениям.
- развит эстетический вкус, культура поведения, общения, художественно-творческие и танцевальные способности.

Метапредметные:

- обучающиеся понимают и принимают учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем умеют ставить новые учебные задачи;
- дети имеют представление о ритме, синхронном движении;

- учащиеся научились решать творческие задачи;
- научились координировать свои усилия с усилиями других;
- умеют задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные:

Учащиеся умеют:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Содержание занятий

РАЗДЕЛ № I «Введение»

Теория: Цели и задачи обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе.

РАЗДЕЛ № II «Упражнения на ориентирование в пространстве»

Теория: Техника безопасности. Введение учащихся в предмет «Ритмика». Знакомство с основными видами хореографического искусства. Знакомство с правилами игры.

Практика: Проведение танцевальной игры «Один плюс все!», «Быстро по местам!» Построения в круг, колонну, шеренгу. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, руками.

Самостоятельная работа: Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, руками.

РАЗДЕЛ № III «Поймай ритм»

Теория: Разминка. Знакомство с правилами игры. Знакомство с танцевальными движениями.

Практика: Отработать наклоны и повороты туловища, подскоки. Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Проведение танцевальной игры «Вперед четыре шага», «Потолок-пол», «Танцевальный паровоз», «Мы пойдём налево».

Самостоятельная работа: Отработать наклоны и повороты туловища, подскоки. Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.

РАЗДЕЛ № IV «Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений»

Теория: Просмотр презентации комплексов ритмической гимнастики. Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений. Знакомство с движениями танца ко дню матери. Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Отработка комплексов ритмической гимнастики. Отработка элементов танца-игры ко Дню Матери. Постановка танца-игры. Показ танца. Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений. Выполнение изученных элементов танцевальных движений.

Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения. Отработка комплексов ритмической гимнастики. Отработка элементов танца-игры ко Дню Матери.

РАЗДЕЛ V «Веселая разминка»

Практика: Выполнение вслед за педагогом прыжковых упражнений на развитие координации. Выполнение вместе с педагогом упражнений по кругу в продвижении с использованием рук. Подготовка и показ танца к Новогодним посиделкам. Повторение игр под музыку.

Самостоятельная работа: Выполнение прыжковых упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений по кругу в продвижении с использованием рук.

РАЗДЕЛ VI «Современные танцы»

Теория: Просмотр видео роликов с танцами к 23 февраля и 8 марта. Знакомство с современным танцем.

Практика: Выполнение упражнений на месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами). Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж. Разучивание современных танцев к 23 февраля и 8 марта.

Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами). Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и

взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

РАЗДЕЛ VII «Народный танец»

Теория: Просмотр видеороликов ансамбля «Березка». Объяснение понятия «хоровод», его возникновение, виды. Показ видеоролика с исполнением кадрили. Показ видеоролика с исполнением парной пляски. Показ видеоролика с исполнением массовой пляски. Просмотр видео роликов с танцами к 23 февраля и 8 марта.

Практика: Выполнение вместе с педагогом переменного шага, медленно, в темпе, с использованием рук и поворотов корпуса, головы. Выполнение народных движений в парах. Исполнение классом простейших танцевальных народных движений синхронно. Исполнение вместе с педагогом волнообразных движений туловищем. Исполнение «елочки» вместе с педагогом и в комбинациях. Упражнение «Кошечка». Разучивание танцев к 23 февраля и 8 марта.

Самостоятельная работа: Отработка переменного шага, медленно, в темпе, с использованием рук и поворотов корпуса, головы. Отработка волнообразных движений туловищем. Исполнение «елочки» в комбинациях. Упражнение «Кошечка».

РАЗДЕЛ VIII «Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика»

Теория: Беседа на тему «Что такое аэробика?». Просмотр презентации «Развитие гибкости». Знакомство с понятием партерная гимнастика и стретчинг.

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами. Выполнение силовых упражнений для мышц живота и спины. Разучивание Танца-игры «По потолку гуляет муха». Упражнения на расслабление в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения.

Самостоятельная работа: Выполнение силовых упражнений для мышц живота и спины. Упражнения на расслабление в различных исходных положениях (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения.

РАЗДЕЛ IX «Дыхательная гимнастика»

Практика: Упражнение стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Самостоятельная работа: Упражнение стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

РАЗДЕЛ X «Показательные выступления»

Практика: Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Оценочные и методические материалы

Формы организации образовательного процесса и методы обучения

Формы организации образовательного процесса:

- Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, экскурсия, защита проектов, выставка, конкурс, творческие отчеты, презентации.

Приемы и методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом и выполнение работы по образцу и др.);
- практический (тренинг, выполнение практической работы).
- объяснительно-иллюстративный;
- самостоятельная работа;
- игровой.

Формы проведения занятий:

- подвижные игры,
- игровые упражнения,
- однонаправленные занятия,
- комбинированные занятия,
- работа в парах,
- работа в группах,
- индивидуальная работа,
- итоговые занятия.

Формы подведения итогов реализации программы:

- 1.Итоговые занятия.
- 2.Открытые мероприятия для родителей.
- 3.Тестирование.

Список используемой литературы

1. Жукова Р.А Танцы для детей. ИТД «Корифей» 2010 г.
2. Зарецкая Н.В. Танцы для детей (практическое пособие) ООО «Издательства» 2012 г.
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. 2010 год.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2009. год.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2010 год.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by
5. www.youtube.com

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестирование.

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.