

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»
(МАУ ДО ЦСШ)

Принято на заседании
Педагогического совета
от «11» сентября 2025 г.,
протокол № 1



Утверждаю
директор МАУ ДО ЦСШ
Г.Е. Моисеева
Приказ № 116/1 от «15» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Ритмическая гимнастика»

Возраст обучающихся:
6,5-11 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Денисова Кристина Игоревна
Педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2025

Паспорт программы дополнительного образования

Название программы	Ритмическая гимнастика
Автор-составитель	Денисова Кристина Игоревна
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма обучения	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	6,5-11 лет
Язык, на котором осуществляется образование (обучение)	русский
Категория детей	Обучающиеся МАОУ СОШ №121. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.
Краткая аннотация	Ритмическая гимнастика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Занятия по ритмической гимнастике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмической гимнастики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.
Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Формы учебной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, используемые в образовательном процессе, отражаются педагогами в рабочих программах: лекция, консультация, семинар, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций, просмотр мастер классов, прослушивание аудиокурсов, компьютерное тестирование, изучение учебных и методических материалов.

Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
Объем освоения программы:.....	4
Особенности организации образовательной деятельности:.....	4
1.1. Цель, задачи программы.....	5
Задачи программы: Обучающие:	5
Развивающие:.....	5
Воспитательные:.....	5
1.2. Содержание программы Учебный план.....	5
1.3. Планируемые результаты	6
Уметь:	6
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методическое обеспечение	12
2.6. Список литературы	12

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Ритмическая гимнастика" составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы. Курс «Ритмическая гимнастика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся. Занятия ритмикой оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; создание привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.

Педагогическая целесообразность. Занятия ритмической гимнастикой не только полезны для здоровья, они еще и дисциплинируют человека, делают его психику более пластичной и координированной.

Ритмическая гимнастика это база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма жизни. Ритмика способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 6,5-11 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 20-25 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения – 2 час в неделю, 76 часов в год.

Срок реализации программы: 1 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю, 1 час равен 40 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся одного класса; состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.1. Цель, задачи программы

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
 - овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец);
 - овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);

Развивающие:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
 - коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
 - развитие общей и речевой моторики;
 - развитие ориентировки в пространстве;
 - формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

1.2. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Введение в программу. Знакомство с правилами по ТБ.	1	1	0	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Музыка и движение	49	1	48	
3.	Движение и речь	25	0	25	
4.	Музыка и танец	44	0	44	
6	Игры под музыку	25	0	25	
	Всего:	144	2	142	

Содержание учебного плана

В соответствии с выделенными направлениями занятия ритмикой могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

«Музыка и движение» (основные упражнения) является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и ее темп. Детей желательно научить двигаться в темпе музыки, помочь им овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить детей прохлопыванию и протопыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие

упражнения как поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, упражнения на расслабления мышц и др.

Раздел «Движение и речь» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. В этот период обучения (2 четверть) важно закреплять умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного в первой четверти и проводятся игры под музыку.

Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Обучающиеся повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

В третьей четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

Сформированные у обучающихся базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут его выполнять.

1.3. Планируемые результаты

Знать:

- Научиться слушать музыку;
- слышать сильную и слабую музыкальные доли;
- знать понятие «музыкальный метр»;
- знать позиции ног и рук

Уметь:

- владеть своим телом при исполнении движений партерной гимнастики;
- исполнять танцевальные движения соответствующие их возрасту;
- исполнять танцевальные этюды соответствующие их возрасту.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
		теор	практ		
1.	Лекция, беседа	1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Обсуждение
2.	Рассказ, беседа.	1	0	Знакомство с музыкальными длительностями и отстукивание их ритма.	Наблюдение
3.	Практическое занятие	0	2	Развитие чувства ритма, темпа, ритм вальса.	Наблюдение
4.	Практическое занятие	0	2	Упражнение «грустный – веселый»;	Наблюдение
5.	Практическое занятие	0	2	Упражнения для рук– «замочек»	Наблюдение
6.	Практическое занятие	0	2	Упражнения для спины; упражнения для головы;	Наблюдение
7.	Практическое занятие	0	2	Упражнения для корпуса.	Наблюдение
8.	Практическое занятие	0	2	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
9.	Практическое занятие	0	2	Изучение разминки под музыкальное сопровождение.	Наблюдение
10.	Практическое занятие	0	2	Ритмичные шаги под музыку.	Обсуждение, устный опрос
11	Практическое занятие	0	2	Изучение различных видов шагов под музыкальное сопровождение.	Наблюдение
12	Практическое занятие	0	2	Гимнастические упражнения. Игра «Фигуры».	Наблюдение
13	Практическое занятие	0	2	Игра «Эстафета» танц движений.	Наблюдение
14	Практическое занятие	0	2	Игра «Животные».	Наблюдение
15	Практическое занятие	0	2	Разные виды прыжков.	Наблюдение
16	Практическое занятие	0	2	Закрепление материала.	Наблюдение
17	Практическое занятие	0	2	Ритмико-гимнастический комплекс.	Наблюдение
18	Практическое занятие	0	2	Игра «Хаос-замри».	Наблюдение
19	Практическое занятие	0	2	Исполнение по слуху ритмического рисунка.	Обсуждение, устный опрос
20	Практическое занятие	0	2	Повторение пройденного материала.	Наблюдение
21	Практическое занятие	0	2	Игра «Эстафета ритма».	Наблюдение

22	Практическое занятие	0	2	Выделение музыкальной фразы хлопками и притопами.	Наблюдение
23	Практическое занятие	0	2	Упражнения, развивающие подвижность суставов.	Наблюдение
24	Практическое занятие	0	2	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
25	Практическое занятие	0	2	Упражнения на растяжку и гибкость.	Наблюдение
26	Практическое занятие	0	2	Ритмический бег под музыкальное сопровождение	Наблюдение
27	Практическое занятие	0	2	Изучение подвижной игры под музыкальное сопровождение «Чиж»	Наблюдение
28	Практическое занятие	1	1	Движение «шассе» под музыку.	Обсуждение, устный опрос
29	Практическое занятие	0	2	«Польчный шаг» под музыку.	Наблюдение
30	Практическое занятие	0	2	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
31	Практическое занятие	0	2	Пластика. «Волны».	Наблюдение
32	Практическое занятие	0	2	Игра на координацию. «Повтори за мной».	Наблюдение
33	Практическое занятие	0	2	Пластическая игра «Море».	Наблюдение
34	Практическое занятие	0	2	Определение сильных и слабых долей такта.	Наблюдение
35	Практическое занятие	0	2	Закрепление пройденного материала.	Наблюдение
36	Практическое занятие	0	2	Освоение шагов: перекатный, острый, мягкий.	Наблюдение
37	Практическое занятие	0	2	Вращение. Понятие «Точка».	Наблюдение
38	Практическое занятие	0	2	Игра «Лес».	Наблюдение
39	Практическое занятие	0	2	Повтор пройденного материала. Повтор танцев.	Наблюдение
40	Практическое занятие	0	2	Повтор пройденного материала. Повтор танцев.	Наблюдение
41	Практическое занятие	0	2	Ритмическая схема. Ритмическая игра	Наблюдение
42	Практическое занятие	0	2	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Наблюдение
43	Практическое занятие	0	2	Этюдная работа. Игры. Разучить танцевальные элементы в форме игры. Разучивание элементов танца весёлая разминка	Наблюдение
44	Практическое занятие	0	2	Упражнения для развития	Наблюдение

				плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	
45	Практическое занятие	0	2	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Наблюдение
46	Практическое занятие	0	2	Упражнения для профилактики Плоскостопия под музыкальное сопровождение	Наблюдение
47	Практическое занятие	0	2	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Наблюдение
48	Практическое занятие	0	2	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино»	Наблюдение
49	Практическое занятие	0	2	Упражнения на расслабление мышц. Разучивание игры «Совушка»	Наблюдение
50	Практическое занятие	0	2	Разучивание Игры «Телефон», «Замри» под музыкальное сопровождение	Наблюдение
51	Практическое занятие	0	2	Музыкальные, танцевальные темы элементы игры «Пингвин»	Наблюдение
52	Практическое занятие	0	2	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Наблюдение
53	Практическое занятие	0	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Наблюдение
54	Практическое занятие	0	2	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Наблюдение
55	Практическое занятие	0	2	Правила танцевального этикета.	Наблюдение
56	Практическое занятие	0	2	Аэробика. Ритмичные шаги в подвижной игра.	Наблюдение
57	Практическое занятие	0	2	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Наблюдение
58	Практическое занятие	0	2	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Наблюдение
59	Практическое занятие	0	2	Фигуры в танце. Квадрат, круг	Наблюдение
60	Практическое занятие	0	2	День здоровья. Упражнения на ориентировку в пространстве. Логоритм «В лесу»	Наблюдение
61	Практическое занятие	0	2	Движение плеч и корпуса: подъем плеч в разном темпе и характере.	Наблюдение
62	Практическое занятие	0	2	Путешествие в мир музыки и движения. «Игра капли».	Наблюдение
63	Практическое занятие	0	2	Вытягивание, разворачивание и скрещивание стопы «Птичка польку танцевала»	Наблюдение

64	Практическое занятие	0	2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Различие правой, левой ноги, руки, плеч	Наблюдение
65	Практическое занятие	0	2	Танцевальные этюды и танцы построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	Наблюдение
66	Практическое занятие	0	2	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника под музыкальное сопровождение.	Наблюдение
67	Практическое занятие	0	2	Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедр под музыкальное сопровождение	Наблюдение
68	Практическое занятие	0	2	Упражнения на улучшение гибкости коленного сустава в подвижной игру «Чиж» под музыкальное сопровождение.	Наблюдение
69	Практическое занятие	0	2	Упражнения на исправления осанки в подвижной игре «Совушка» под музыкальное сопровождение.	Наблюдение
70	Практическое занятие	0	2	Упражнения на ориентировку в пространстве под музыкальное сопровождение в виде подвижной игры.	Наблюдение
71	Практическое занятие	0	1	Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг под музыкальное сопровождение.	Наблюдение
72	Практическое занятие	0	1	Сочетание ударов в ладоши с ударами по ногам, корпусу и полу	Наблюдение
		2	142		
	Всего	144			

2.2. Условия

реализации

программы

Материально-

техническое

обеспечение.

Для проведения занятий по ритмике нужен актовый зал с хорошим освещением.

Кроме того, необходим магнитофон для воспроизведения музыкальных произведений.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: открытого занятия для родителей, участие в фестивалях, конкурсах и концертах различного уровня. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, игр, методами наблюдения, бесед, сопоставлений успехов в песенной, игровой деятельности.

Входной мониторинг проводится вначале учебного года, промежуточный в середине года и по окончании каждого года обучения

2.4. Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровней сложности.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты и качества исполнительской деятельности.

Критерии диагностики по программе (посредством профессионального наблюдения педагога):

- Мотивы деятельности –социальные или познавательные (есть/нет);
- Музыкальность и ритмичность (высокий, средний, низкий уровень);
- Координация (высокий, средний, низкий уровень);
- Пространственная ориентация (высокий, средний, низкий уровень);
- Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (высокий, средний, низкий уровень);
- Старание и прилежание (высокий, средний, низкий уровень).

Социальная активность и достижения обучающихся оцениваются посредством анализа их участия в творческих мероприятиях (конкурсы,

концерты, праздники и проч.).

Итогом реализации данной программы является освоение базовых основ народной хореографии, приобщение к народной культуре, социализация в коллективе.

2.5. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения, дидактические игры, исполнение песенно-игрового материала);
- наглядный (показ иллюстраций, видео-фильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- творческий (создание нового образа);
- эвристический (участие в конкурсах).

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний. Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015. - 196 с.
2. Касицина М.А., Бородин И.Г. Коррекционная ритмика. –М.: Гном-Пресс, 2005. – 43с.
3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.-мет.пособие. В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.
4. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика; уч. пособие / Под ред. Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224 с.
5. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: КАРО; СПб, 2011.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807235

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026