

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического  
совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 18.04 2022 № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
С.М.Котенко  
Приказ от 18.04 2022 № 4854



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
художественной направленности  
**«РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»**

Возраст детей: 7-15 лет

Срок реализации: 2 года

Количество учебных часов: 144 часа

Автор – составитель:  
Кузнецова Валентина Петровна,  
педагог дополнительного образования,  
Степанченко Леонид Михайлович,  
концертмейстер

Тосно  
2022

## **Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмическая мозаика».**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмическая мозаика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Стратегии развития и воспитания в РФ на период до 2025 года;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность программы – художественная..**

**Уровень освоения- общекультурный.**

Ритмика – музыкально-педагогическая дисциплина, в основе которой лежат идеи начала 20 века выдающегося швейцарского музыканта-педагога, композитора, пианиста и дирижера, профессора Женевской консерватории Эмиля Жака Делькроза. Назначение своей системы Делькроз сформировал так: «Цель ритмики – подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий – не только «Я знаю», сколько «Я ощущаю», и, прежде всего, создавать у них непреодолимое желание выразить себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения. Ученик Делькроза С. Волконский: «Ритмика воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас».

Занятия ритмикой влияют на самочувствие и настроение обучающихся, исправляют недостатки физического и психического характера, способствуют формированию положительных качеств личности. Дети активны на занятиях, проявляют инициативу и

находчивость при выборе форм движения, поставлены перед необходимостью совместной, коллективной деятельности с ее важнейшими воспитывающими функциями.

Ритмические упражнения позволяют развивать правильные моторные привычки, укреплять память, устойчивость, сосредоточенность и распределение внимания, стимулируют творческую фантазию. Всем трудовым процессам также присущ определенный ритм. Человек, находящий правильный ритм своего действия, затрачивает только нужное количество энергии и трудовой процесс протекает свободно, успешно и вызывает чувство удовлетворенности.

**Актуальность** данной программы заключается в содержании материала, способного пробудить интерес ребенка к активной деятельности, что необходимо для подрастающего поколения в постоянно изменяющемся, непредсказуемом, а порой и агрессивном мире. Игровая ритмика является эффективным инструментом развития физической активности и внутреннего мира ребенка, раскрытия его творческого потенциала, способом эмоционального самовыражения. На занятиях по ритмике резкие динамические контрасты в музыке помогают обучающимся двигаться энергичнее, активнее, преодолевать вялость мышц. Излишняя напряженность снимается упражнениями, сопровождаемыми плавной, протяжной музыкой. Вялость мышечного тонуса или, наоборот, неестественная его напряженность, плохая координация, неловкость движений со временем нормализуются благодаря системе музыкально-ритмических упражнений.

**Педагогическая целесообразность** заключается в правильно подобранных методах, формах и средствах образовательной деятельности.

Методы обучения – проведение занятий по программе курса предполагает использование широкого спектра методических средств. По формам обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая и практическая часть, участие в играх, выполнение упражнений и заданий по программе курса.

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения.
- Технология коллективного взаимообучения.
- Технология игровой деятельности.
- Здоровьесберегающая технология.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Ритмическая мозаика»:

Творческое и игровое развитие личностного потенциала ребенка через организацию занятий ритмикой.

**Задачи:**

1. Воспитательные

- Воспитание стремления к укреплению физического здоровья и чувство бережного отношения к здоровью.
- Воспитание общей культуры.
- Воспитание потребности к самовыражению.

2. Обучающие

- Формировать необходимые двигательные навыки
- Научить детей основам ритмики
- Научить выполнять движения в различных темпах

### 3. Развивающие

- Развивать творческую активность и воображение
- Развивать волевые качества.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа модифицированная. При разработке дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Ритмическая мозаика» была использована авторская программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области педагога Шершнева Виктор Григорьевич «От ритмики к танцу» изданной в 2008 году, «Москва»

Отличительная особенность заключается в том, что ведущей идеей занятий ритмикой является формирование у детей общей культуры, развитие их личностных качеств (физических, интеллектуальных), а также сохранение и укрепление здоровья.

Программа «Ритмическая мозаика» сочетает в себе систематическое обучение и развитие детей с творческим и игровым подходом. Игра служит не вспомогательным средством, но определяет сам характер учебного процесса. Она содержится в каждом из моментов совместной деятельности взрослого и ребенка. Для занятий данной программы характерно:

- импровизационно-игровой характер развертывания самого занятия;
- игровой характер проведения каждого из участников занятия;
- импровизационно-игровые учебные действия детей;
- импровизационно-игровой характер учебного материала;
- игровой способ действий педагога.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа предназначена для детей 9 – 15 лет.

*Условия набора* детей в коллективы: принимаются все желающие

Группы формируются по возрастам. Минимальный возраст для зачисления на обучение - 8 лет.

*Срок реализации программы:* 2 года.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность 1 академического часа – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут. Общее количество часов по программе: первый и второй год обучения - 72 часа в год.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые
- индивидуально-групповые
- индивидуальные.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Формы аудиторных занятий:

- беседа;

- учебное занятие;
- дидактическая игра;
- практическое занятие;
- показ
- выступление.

### **Планируемые результаты и способы их определения**

Результаты:

*Личностные.*

К концу 1 года обучающийся способен:

- Соблюдать правила безопасного образа жизни
- Выполнять общепринятые правила поведения в коллективе.
- Положительно реагировать на красоту вокруг себя.

*Метапредметные:*

К концу 1 года обучающийся способен:

- Выражать свои чувства.
- Проявлять творческую инициативу.

*Предметные*

К концу 1 года обучающийся знает:

- Основные понятия: ритмика, гимнастика, равновесие, координация, ориентация. Гимнастическая ходьба.
- Характер музыкальных движений и его зависимость от темпа; выполнение движений в различных темпах; ритм и его значение в музыке.
- Принципы музыкальной импровизации.

К концу 1 года обучающийся умеет:

- Фиксировать внимание.
- Выполнять разученные ритмические движения.
- Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.
- Двигаться в заданном темпо-ритме.

*Личностные.*

К концу 2 года обучающийся способен:

- Выполнять общепринятые правила поведения в коллективе и обществе.
- Преодолевать трудности.
- К проявлению чувства справедливости и ответственности

*Метапредметные:*

К концу 2 года обучающийся способен:

- Анализировать свою деятельность
- Высказывать своё мнение и уважать чужое
- Действовать в соответствии с заданными правилами

*Предметные*

К концу 2 года обучающийся знает:

- Основные движения под музыку. Метроритм.
- Передачу притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.
- Знает текст, музыку и правила 5-6 хороводных игр.

К концу 2 года обучающийся умеет:

- Выполнять общеразвивающие ритмические и имитационные упражнения
- Выполнять основные движения под музыку.
- Самостоятельно провести 5-6 хороводных игр

**Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Ритмическая мозаика».**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	36	72	1раз в неделю по 2 академических часа
2 год	01.09.2022	31.05.2023	36	72	1раз в неделю по 2 академических часа

*Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:*

- Наблюдения.
- Показ движений.
- Выступление.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- Текущий контроль (на каждом занятии)
- Промежуточная аттестация (декабрь, май)

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- Участие в массовых мероприятиях.
- Грамоты, дипломы, сертификаты, благодарственные письма, подарки.

*Способы определения результативности:*

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе различных форм диагностики:

- Текущий контроль (таблица фиксации текущего контроля)
- Промежуточный контроль (диагностики, таблицы мониторинга, таблицы результативности)

*Оценочные материалы*

Диагностические материалы, определяющие достижения обучающимися планируемых результатов и уровень развития личности ребёнка отражены в приложении.

## Учебный план 1 года обучения

Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	2		
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения	18	4	14	Наблюдение. Показ.
Раздел 2. Импровизация движений на музыкальные темы.	20	2	18	Наблюдение. Показ.
Раздел 3. Подвижные музыкальные игры	32	2	30	Наблюдение. Показ.
Итого часов	72	10	62	

## Учебный план 2 года обучения

Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	2		
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения	20	2	18	Наблюдение. Показ.
Раздел 2. Импровизация движений на музыкальные темы.	18	2	16	Наблюдение. Показ.
Раздел 3. Подвижные музыкальные игры	32	2	30	Наблюдение. Показ.
Итого часов	72	8	64	

## Содержание учебного плана

### *Содержание первого года обучения.*

#### **Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения.**

Тема 1: Основные понятия.

Теория: Понятия ритмика, гимнастика, равновесие, координация, ориентация. Гимнастическая ходьба.

Практика: Упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации.

Тема 2. Движения под музыку.

Теория: Различный характер музыки. Понятия: сила звучания, темп, динамика. Основные движения под музыку.

Практика: Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки, различной силы звучания, различного темпа, строевым или мягким шагом и т.п.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Отражение в движении различного характера. Использование ходьбы, бега, прыжков с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Тема 3. Движения на координацию.

Теория: Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика: Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с использованием предметов и без них. Бросание, катание, передача и т.п. мячей разной величины, обручей, использование скакалки для различных прыжков под музыку. Упражнения для координации движений:

приседания: стоя у стенки в том же положении отойти от стены и вернуться к ней, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад;

маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением движений левой рукой в противоположном направлении; комплексы упражнений разной координационной сложности.

## **Раздел 2. Импровизация движений на музыкальные темы.**

Тема 1. Импровизация.

Теория: Понятие импровизация. Сильные и слабые доли такта.

Практика: Освоение навыков импровизации:

Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

Простейшие подражательные движения под музыку. Игры под музыку. Игра типа «море волнуется».

Тема 2. Музыкальные движения.

Теория: Характер музыкальных движений и его зависимость от темпа; выполнение движений в различных темпах; ритм и его значение в музыке.

Практика: разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, для передачи собственного эмоционального музыкального образа.

Составление этюдов на имитирование движений животных, создание музыкальных образов.

Тема 3. Музыкальная импровизация движений.

Теория: Принципы музыкальной импровизации.

Практика: Подбор с помощью педагога свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением) динамических акцентов музыки, отрывистости, связности и плавности, восходящей или нисходящей линии мелодии.

Подражательные движения, игры под музыку. Игры с пением, инсценировка доступных песен.

Упражнения для формирования правильной осанки:

стоя спиной к стенке, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх.

Для укрепления свода стопы:

скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; ходьба на носках, на наружных сторонах стопы; ходьба на пятках.



Для развития органов дыхания:

профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; из положения стоя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону, назад с поворотом туловища в ту же сторону-вдох, возвращение в исходную позицию - продолжительный выдох.

Для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

### **Раздел 3. Подвижные музыкальные игры**

Тема 1. Игры на развитие координации и ориентировки в пространстве.

Практика: «Лавата». «Ходим кругом», «Если нравится тебе», «Третий лишний» «Быстро возьми, быстро положи», «Совушка», «Что звено скорее соберется?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Кот и мыши», «Коршун и наседка», «Краски».

Тема 2. Игры с прыжками:

Практика: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Тема 3. Народные игры.

Практика: «Гуси -лебеди», «Жмурки», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «А мы просо сеяли», «Ручеёк», «Перепёлочка», «Ёжики и мыши», «Заплетись плетень».

Тема 4. Игры на развитие ловкости, воображения, фантазии,

Практика: «Музыкальная палочка», «Кто быстрее», «Фанты».

### ***Содержание второго года обучения.***

#### **Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения**

Теория: Основные движения под музыку. Метроритм.

Практика: Выполнение общеразвивающих ритмических упражнений под эмоционально-ритмическую музыку, танцевальные и другие упражнения. Упражнения: на осанку, для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног, мышц всего тела, прыжково-беговые упражнения.

Гимнастическая разминка общеразвивающего характера (выполняется по кругу) включает в себя общеразвивающие упражнения. Упражнения разминки по кругу выполняются в одном направлении (против часовой стрелки) или со сменой направления движения. Каждое упражнение выполняется на одну музыкальную фразу (или музыкальное предложение). Практическое освоение гимнастических упражнений помогут детям осознать оздоравливающее значение общеразвивающих упражнений.

#### **Раздел 2. Импровизация движений на музыкальные темы.**

Теория: Сюжетно-образные движения и упражнения. Знакомство с системой «Игровой стретчинг» А.И. Константиновой.

Практика: Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Изображение явлений природы («дождик», «снежинки», «ветер»).

Разминка «Лес» включает в себя ритмико-танцевальные упражнения, которые исполняются «в образе» растений и животных леса» «кукушка», «часики», «ёжик», «ромашка» и другие. Самостоятельный подбор (на основе изученного материала) движений и составление несложных танцевальных комбинаций.

### **Раздел 3. Подвижные музыкальные игры**

Практика: Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Музыкально-ритмические и хороводные игры: «Коршун и курица», «Бай-бай-качи-качи», «Слушай сигнал», «Музыкальная змейка», «Гори солнце...», «Звонарь», «Утка-гусь», «Пройди в воротца», «Со вьюном я хожу», «Земля-вода-небо», «Золото хороню», «Бояре», «Утка шла по бережку», «Вью капусточку», «Дударь», «Узелок».

## **Методическое обеспечение**

*Формы занятий.*

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

*Форма деятельности обучающихся:* индивидуальные, групповые и фронтальные (коллективные, массовые).

Для успешного освоения программы количество детей в группе не более 15 человек.

Групповая форма - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

*Основные формы работы:*

1. Мастер – класс.
  2. Репетиция
  3. Учебные занятия
  4. Показ.
  5. Воспитательные формы работы – беседы, проведение совместных праздников.
- Индивидуальная работа с родителями – беседы, консультации, приглашения на выступления.

*Формы и методы работы с воспитанниками по каждому разделу программы.*

Основной формой обучения являются групповые учебные занятия.

Используемые педагогические технологии:

- Технология группового обучения.
- Технология коллективного взаимообучения.
- Технология игровой деятельности.
- Здоровьесберегающая технология.

Ритмические упражнения, импровизации и танцы сопровождаются музыкой. Поэтому на занятиях с детьми работают два педагога – хореограф и музыкант концертмейстер.

В основе обучения, формирования двигательных навыков большое значение имеет соблюдение принципов дидактики, применяемых в комплексе: научности, прочности, систематичности, последовательности, доступности, сознательности и активности, индивидуальности.

Методы обучения: наглядный, словесный и практический.

В наглядном методе это, прежде всего постоянное сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Исполнение музыки каждый раз должно сопровождаться показом. И насколько художественным, ярким будет это сочетание, настолько эффективным будет обучение ритмике.

Исполняя импровизации на музыкальное произведение, необходимо передать смысл. Показ движения нужно заранее хорошо продумать, чтобы развернуть сюжет игры.

В этом случае используется музыкальный аккомпанемент, под который педагог показывает движение. Иногда педагог обращается за помощью к детям, предварительно подготовив их к нужным действиям. Одновременно с показом звучит объяснение.

Словесный метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный метод, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение его состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от вида деятельности и возраста детей.

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмичного движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры.

Такое построение занятий облегчает освоение навыка, и ребенок может сосредоточить внимание на образах, настроении музыки и передаче ее в выразительных движениях. Вместе с тем нельзя превращать подготовительные упражнения в тренаж — необходимо облекать их в интересную, занимательную форму, используя для этого игровой метод.

#### **Материально- техническое обеспечение программы:**

Средства обучения – обеспечивают реализацию принципа наглядности и содействуют повышению эффективности учебного процесса, дают обучающимся материал в форме наблюдений и впечатлений для осуществления познавательной и мыслительной деятельности на всех этапах обучения.

Занятия должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий. Все занятия проходят с музыкальным сопровождением под «живую» музыку.

Необходимый инвентарь:

- мяч, шары, флажки;
- шведская стенка;
- музыкальные инструменты (погремушки, дудки, колокольчики, барабаны, металлофоны, бубны, треугольники);
- стулья для отдыха детей и для сидячих упражнений;
- ковер;
- ленты, косынки, обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки.

Дидактический материал:

- фонотека;
- комплекс упражнений;
- видео-ряд.

### **Список литературы:**

1. Детская спортивная медицина. (руководство для врачей) под ред. Проф. С.Б.Тихвинского, проф. С.В.Хрущева, Москва, « Медицина» 1991г.
2. Гимнастика и методика ее преподавания. Учебник для факультета физ. культуры под редакцией проф. Н.К. Меньшикова. С-Петербург изд-во РГПУ им. Герцена 1998г.
3. Педагогика. Под редакцией заслуженного деятеля наук РФ доктора педагогических наук, проф. П.И.Пидкасистого ,Москва Педагогическое общество Россия 1998г
4. Психология. Под ред. доцента психологических наук П.А.Рудина Москва ФИС 1974г
5. Художественная гимнастика. Под редакцией доцента Л.П.Орлова Москва ФИС 1973г.
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие для учителей начальной школы, педагогов системы дополнительного образования, Москва 2003г.
7. Ступеньки творчества или развивающие игры, 3 –е изд., доп.- Москва: Просвещение, 1991

Интернет-ресурсы: <http://www.babylib.by.ru/>

Диагностика освоения общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика»

Педагог

Год обучения первый

Группа

№	Фамилия, имя обучающихся	Метапредметные результаты способен				Предметные результаты Знает								

*Диагностика освоения общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика» (Продолжение)*

№	Фамилия, имя	Предметные результаты							Личностные результаты			
		Умеет							способен			

Результативность освоения общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика»  
Педагог \_\_\_\_\_

	1 год обучения.								
	Конец I полугодия			Конец II полугодия			Итог года		
	Высокий, %	Средний, %	Низкий %	Высокий, %	Средний, %	Низкий %	Высокий, %	Средний, %	Низкий, %
Метапредметные результаты									
Личностные результаты									
Предметные результаты									
Результативность									
Полнота реализации программы %									

**Выводы:**