

Министерство образования и молодежной политики Республики Коми

Государственное учреждение Республики Коми  
«Детский дом № 3 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения  
родителей» г. Сыктывкара

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим Советом  
ГУ РК «Детский дом № 3» г.  
Сыктывкара  
Протокол № 10  
«26» февраля 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
ГУ РК «Детский дом № 3» г. Сыктывкара  
Протокол № 3  
«29» февраля 2016 г.  
З.А.Вахнина  
председатель, директор



**Дополнительная общеобразовательная –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Ритмическая гимнастика»  
Спортивно-оздоровительной направленности**

Возраст учащихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
**Смолева Инесса Владиславовна**  
педагог дополнительного образования,

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название «Ритмика» происходит от сокращённого названия «Ритмическая гимнастика», которая в свою очередь получила такое название благодаря известной американской киноактрисе Джейн Фонде, впервые применившей принципы известного американского врача Кеннета Купера, разработавшего разнообразные программы аэробики, к гимнастическим упражнениям. В результате этого термин «аэробика» получил новое смысловое содержание – аэробная гимнастика, а вместе с тем в отдельных странах за ней укрепились и другие названия. Так, во Франции её называют тонизирующей гимнастикой, в Чехословакии – джаз – гимнастикой, а в Германии – поп – гимнастикой.

В нашей стране наибольшей популярностью пользуются комплексы танцевального характера, упражнения которых выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения. Поэтому эта гимнастика называется у нас ритмической, а для детей школьного возраста сокращённо «ритмикой».

Комплекс ритмической гимнастики условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предназначена для разогрева организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются упражнения общего воздействия: потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги.

Основная часть комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В неё включаются наиболее интенсивные упражнения в исходных положениях стоя, сидя, а также дающие так называемые «пиковые» нагрузки (бег и прыжки).

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп. Наиболее широко принят в мире хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху – вниз». Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук плечевого пояса, затем туловища и ног.

В положениях сидя и лёжа также выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию. Например, сначала упражнения для стоп, затем для брюшного пресса, туловища и т.д.

В заключительную часть комплекса входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхательные, поскольку самое важное после интенсивной нагрузки – продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряжённой физической работы.

Комплекс ритмической гимнастики обычно составляет 30 минут, где на подготовительную часть отводится 6 мин., на основную – 21 мин., и на заключительную – 3 мин. общего времени.

Очень существенной частью на занятиях является музыка. Она не только создаёт радостное настроение и активизирует движения, но и уже доказано, способна оказывать положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Разнообразие техник по ритмической гимнастике много. Однако данная программа не имеет аналогов, т.к. её методика разработана на основе собственного педагогического опыта с учётом психологических и физических возможностей обучающихся в силу их возрастных особенностей. Программа даёт не только общие представления о ритмической гимнастике, но и способствует формированию у воспитанников в раннем возрасте представления о жизни, о бережном отношении к своему телу и здоровью. С этой целью разработаны специальные беседы, а также целый ряд упражнений для верхнего и нижнего комплекса ритмики, воздействующий на все группы мышц и способствующий

формированию красивой фигуры. В комплекс упражнений включены также упражнения для гибкости тела и растяжки ног.

Так как программа «Ритмика» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста, то названия упражнениям в комплексе ритмики даны исключительно игрового и сказочного характера: «лебедь», «кошечка», «качели», «солдатик» и т.д. Кроме того, уникальность программы «Ритмика» заключается ещё в том, что она заменяет упражнения у станка, если такового нет, т.е. её можно использовать для разминки перед основной частью хореографических занятий в учреждениях любого типа.

Данная программа разработана для занятий в условиях Детского дома, не имеющего отдельного танцевального класса. Занятия проходят в музыкальном и спортивном залах, не имеющих хореографических станков. С помощью специально разработанного комплекса упражнений обучающиеся приобретают точно такие же хореографические способности – гибкость, пластичность, выворотность ног и растяжку, как если бы они занимались у хореографического станка в специально оборудованном для этого танцевальном классе.

Ещё одной особенностью данной программы является то, что занятия ритмикой проходят не как обычно 30 минут, а спаренными уроками по 30 минут каждый с 10-минутным перерывом между комплексом верхней и нижней ритмики.

Музыкальное сопровождение к данному комплексу ритмики тоже подобрано специально. В сборник включены музыкальные композиции из коллекции альбомов Crazy Frog (Крейзи фрог – сумасшедший лягушонок), забавного сказочного персонажа, который очень нравится детям.

**Главная идея и новизна программы** заключается в здоровьесбережении обучающихся, в формировании у них правильных представлений о красоте тела, о жизни.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** Сформировать у обучающихся уверенность в себе, улучшить фигуру, походку, научиться красиво танцевать и, конечно же, выработать потребность в бережном отношении к своему здоровью.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Формирование представления о ритмической гимнастике, её разновидностях и особенностях;
- Развитие у обучающихся музыкального слуха, чувства ритма, чувства такта;
- Развитие танцевальной памяти;
- Изучение всевозможных танцевальных движений и комбинаций;
- Расширение функциональных возможностей систем организма и повышение его адаптивных свойств;
- Формирование практических умений и навыков по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Формирование и укрепление качеств личности: терпения, выносливости, стремления к совершенству.
- Формирование правильной осанки и укрепление здоровья обучающихся.

#### **Характеристика программы:**

Тип – дополнительная общеобразовательная программа;

Направленность – физкультурно - спортивная;

Вид – модифицированная.

#### **Организационно – педагогические основы обучения:**

В группу набираются девочки и мальчики в возрасте 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Основанием для приёма в объединение является личная мотивация, их желание и желание их наставников.

Количество обучающихся – 15 человек.

Срок реализации программы – 9 месяцев. Режим занятий – 1 час в неделю, 36 часов в год.

Программа обучения предполагает групповую форму проведения занятий, преимущественно тренировочные уроки.

Исходя из целей и задач, программой выдвигаются следующие требования к **МОДЕЛИ ВЫПУСКНИКА**:

по окончании курса обучения учащиеся должны

### **ЗНАТЬ:**

- Понятие ритмической гимнастики, её виды и особенности;
- Позиции рук и ног;
- Комплекс ритмики: верхний и нижний (партер);
- Основы музыкальной грамоты;
- Понятие «точка»;
- Технику исполнения упражнений по диагонали: «колесо», «колесо со шпагатом» и т.д.;
- Принципы построения танцевальных упражнений, движений и комбинаций;
- Последовательность исполнения упражнений.

### **УМЕТЬ:**

- Держать правильную осанку и выполнять комплексы упражнений на ее формирование;
- Исполнять упражнения в комплексах и по диагонали;
- Двигаться под музыку;
- Определять темп, ритм музыкального сопровождения и воспроизводить ритмический рисунок;
- Чётко и правильно исполнять танцевальные движения и комбинации.

Итоги обучения по данной образовательной программе проводятся в форме кроссворда, теста и контрольных работ, разработанных специально.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	практика
1.	Вводное занятие: «Ритмическая гимнастика».	1	1	1
2.	Ритмическая гимнастика.	18	1	16
3.	Упражнения по диагонали.	5	1	4
4.	Развитие музыкального слуха.	5	1	4
5.	Развитие танцевальной памяти.	3	1	2
6.	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	4	1	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

### СОДЕРЖАНИЕ:

**1. Вводное занятие:** Знакомство с обучающимися (данные: Ф.И.О., школа, класс, домашний адрес, дата рождения; данные о родителях: рабочий и домашний телефон). Требования к обучающимся (медицинское заключение, форма, коврики). Знакомство с планом работы. Техника безопасности. Беседа: «Ритмическая гимнастика – её виды и особенности».

#### **2. Ритмическая гимнастика:**

**Теория:** Костно-мышечная система человека. Болевые ощущения при выворотности и растяжке.

**Практика:** Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Комплекс верхней и нижней ритмики. Упражнения на выворотность и растяжку.

#### **3. Упражнения по диагонали:**

**Теория:** Точка, движение головы и поворот корпуса. Центр тяжести и правильное его распределение.

**Практика:** «Шене», «колесо», «колесо со шпагатом».

#### **4. Развитие музыкального слуха:**

**Теория:** Понятия – музыкальный слух, темп, ритм, музыкальный размер, ритм и ритмический рисунок.

**Практика:** Определение музыкального размера исполняемого произведения. Определение темпа. Умение воспроизвести ритмический рисунок. Хлопки, притопы, движение под музыку.

#### **5. Развитие танцевальной памяти:**

**Теория:** Принципы построения танцевальных упражнений, движений и комбинаций. Последовательность их исполнения.

**Практика:** Доведение исполняемых движений до автоматизма. Умение исполнять движения с закрытыми глазами.

#### **6. Изучение танцевальных движений и комбинаций:**

**Теория:** Красота и изящество в исполнении танцевальных движений и комбинаций.

**Практика:** «Гармошка» с прямыми ногами и с приседаниями», «Ёлочка» с прямыми ногами и с приседаниями.

## ЭТАПЫ ПЕДКОНТРОЛЯ

Виды контроля	Разделы	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Ритмическая гимнастика	Определение ритмической гимнастики, составленное из названий некоторых упражнений, входящих в её состав.	Кроссворд	Из отдельных слов составить главное слово в кроссворде, соответствующее сокращённому названию ритмической гимнастики.
Тематический	Ритмическая гимнастика	Постановка корпуса. Позиции ног в классическом танце.	Контрольная работа.	Знать позиции ног в классическом танце.
Рубежный	Ритмическая гимнастика	Комплекс верхней ритмики.	Тест.	Знать последовательность и технику исполнения упражнений верхнего комплекса ритмики. Из предложенных вариантов выбрать правильный.
Итоговый	Ритмическая гимнастика	Комплекс нижней ритмики.	Контрольная работа.	Знать последовательность и технику исполнения упражнений нижнего комплекса ритмики.



Уровень	Отношение (мотивация) обучающегося						
	<i>К материальным благам</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К культуре и искусству</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентоспособности</i>
<i>Критический (1-7 баллов)</i>	Безынициативен и несамостоятелен	Закрит для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Безучастное отношение к истории и традициям ГУ	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Нет интереса к изучению основ мировой и национальной культуры	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Не имеет творческий подход к делу и не может импровизировать	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
<i>Баллы</i>	<i>1 балл</i>	<i>1 балл</i>	<i>1 балл</i>	<i>1 балл</i>	<i>1 балл</i>	<i>1 балл</i>	<i>1 балл</i>

Оптимальный – 21-15 балл  
Допустимый – 14-8 баллов  
Недостаточный – 7-1 баллов.

Средний показатель =  $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество обучающихся}}$



## **УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для осуществления учебного процесса в соответствии с программой необходимы определенные средства и помещения:

- просторное помещение;
- помещение для переодевания на 15 мест;
- аудиоаппаратура (CD-проигрыватель).

Требования к обучающимся:

- наличие формы для занятий: велосипедки (лосины, шорты) и футболка, спортивная обувь или мягкие тапочки (балетные, гимнастические или вязанные).
- наличие ковриков для занятий нижней ритмикой;
- медицинское заключение врача;
- соблюдение режима занятий.

## **ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА**

- создание аудио - и видеотеки по специализации (запись музыкального материала различных стилей и направлений; приобретение видеокассет и DVD-дисков с программами по ритмической гимнастике, степ-тренировкам, комплексами упражнений для коррекции фигуры и т.д.);
- подборка специализированной литературы;
- формирование учебно-методической папки (подборка тематических пособий).

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**Для педагога:**

- 1). Иванова О.А., Шабарова И.Н. «Занимайся ритмической гимнастикой» - М., «Советский спорт», 1988 г., с. 64.
- 2). А.Пионтковска и Е.Плошай «Здоровье и красота» - Варшава «Спорт и туризм», 1986 г., с. 112.
- 3). Сивкова М.Г. «Дополнительная образовательная программа. Методические рекомендации» - Сыктывкар, 2004 г., с.66.

**Для обучающихся и родителей:**

- 1). «Красота и здоровье» – М.: Изд. «Внешсигма», 1999г.
- 2). Т.Барышникова «Азбука хореографии» - Москва, изд-во «Рольф», 2001г.