

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
от «12» апреля 2025 г.  
Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ:

**Подписано электронной подписью**  
Сертификат:  
00BE288ED3DCD39C2847AD9C7D8351F25B  
Владелец:  
Петкова Наталья Юрьевна  
Действителен: с 31.03.2025 по 24.06.2026

Приказ от «13» мая 2025 г. № Ш5-13-412/5

**АДАптированная программа**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**АДОП «РИТМИКА»**  
(стартовый уровень)

Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Автор-составитель программы:  
Николайчук Виктория Фёдоровна,  
преподаватель

Сургут, 2025 г.

## АННОТАЦИЯ

Адаптированная программа АДОП «Ритмика» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе АООП ГБОУ школы-интерната ст. Спокойной. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида подготовительный класс, 1—4 классы» под редакцией В. В. Воронковой — Москва «Просвещение», 2010 год. с изменением и учётом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 7-12 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 34 часа.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. В процессе обучения учащиеся научатся слушать и понимать музыку, выполнять ритмичные движения, познакомятся с общеразвивающими упражнениями, а также упражнениями для расслабления мышц и координации движений.

Формы проведения занятий: теоретические и практические, групповые и индивидуальные. Занятия проводятся в виде игр под музыку, просмотр обучающимися видеороликов, выполнение танцевальных движений, инсценирование песен, сказок, стихотворений.

В процессе реализации программы «Ритмика» у учащихся развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

## ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	АДОП «Ритмика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Николайчук Виктория Фёдоровна, преподаватель
Год разработки или модификации	2025 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от 13.05.2025 г. № Ш5-13-412/5
Информация и наличии рецензии/экспертного заключения	Рецензия отсутствует.
Цель:	Развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки и коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.
Задачи:	<p style="text-align: center;"><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать двигательные и положительные психомоторные качества;</li> <li>• развивать общую моторику, координацию движений;</li> <li>• развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>• развивать эстетический вкус к музыке, культуру поведения и общения;</li> <li>• развивать эмоциональную отзывчивость.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать представления об особенностях танцев разных видов;</li> <li>• научить двигаться под музыку в соответствии со средствами музыкальной выразительности, самостоятельно менять движения;</li> <li>• научить вежливо общаться со сверстниками,</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать навыки здорового образа жизни;</li> <li>• воспитывать волевые и нравственные качества при подготовке и участии в публичных выступлениях;</li> <li>• воспитывать чувство ответственности за поставленные цели при работе в коллективе;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>создать условия для проявления и максимального развития индивидуальных способностей.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения адаптированной программы учащиеся должны:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>правила техники безопасности при занятиях танцами;</li> <li>особенности танцев разных видов;</li> <li>общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;</li> <li>основы о здоровом образе жизни и личной гигиене.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>слушать и понимать музыку;</li> <li>выполнять ритмичные движения под музыку;</li> <li>вежливо общаться со сверстниками и слушать педагога;</li> <li>выполнять движения на расслабление мышц, координацию движений и ориентировке в пространстве;</li> </ul>
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	1 академический час в неделю/ 37ч. в год.
Возраст обучающихся	8-10 лет
Формы занятий	Практические и теоретические занятия, групповые и индивидуальные. Просмотр видеоматериалов, беседы, игры под музыку, выполнение танцевальных упражнений, инсценирование произведений, этюдная работа.
Методическое обеспечение	Адаптированная программа АДОП «Ритмика», дидактические материалы, наглядные пособия, видеоматериалы.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал, актовый зал, сцена, гимнастические маты, ноутбук, интерактивная доска, колонки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа АДОП «Ритмика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)).

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_413581/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/)).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).

5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5.

Реализация программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы:** АДОП «Ритмика» является необходимой, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава учащихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

**Новизна программы:** в ней последовательно решаются задачи по коррекции недостатков двигательных, эмоционально-волевых и познавательных навыков, а также сохранению и укреплению физического здоровья учащихся с ОВЗ.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Отличительные особенности программы:** начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ. Использовать адаптированную программу «Ритмика» можно и в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей. При планировании и проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 7 - 12 лет.

**Возрастные и образовательные особенности детей с ОВЗ:**

Психологические особенности детей с нормальным уровнем развития и с ограниченными возможностями здоровья отличаются. Для последних свойственен низкий уровень восприятия, что проявляется в гораздо большем количестве времени для приема и переработки информации, а также малой сформированности пространственных представлений. Для них свойственно:

- ошибочное восприятие и анализ пространственных форм;
- установление ассиметрии;
- неверное расположение предметов в плоскости;
- неустойчивое и рассеянное внимание;
- слабая переключаемость;
- низкая интеллектуальная активность;
- несформированность навыков самоконтроля;
- безответственность;
- отсутствие внутренней мотивации;
- ограниченный объем памяти, превалирование кратковременной над долговременной, механической над логической, наглядной над словесной;
- низкая познавательная активность (замедленный темп обработки информации);
- отстраненность в общении, низкий уровень коммуникативных способностей;
- бедность воображения;
- низкая работоспособность, в силу быстрого утомления;
- психомоторная расторможенность;
- несформированность произвольного поведения.

Поэтому для учащихся с ОВЗ свойственна несформированность психологических процессов, ведущих к овладению навыками учебной деятельности. У них имеются сложности при формировании учебных умений, таких как планирование деятельности, определение путей и средств достижения цели; контроль и самоконтроль деятельности и т.п.

В младшем школьном возрасте, для ребенка становится наиболее значимой новая социальная ситуация развития, когда он входит в непривычную для него ранее систему взаимоотношений и приобретает позицию школьника, которая предполагает под собой выполнение учебной работы. Дети с нормой в развитии в целом хорошо адаптируются в классе, коллективе учащихся, в отличие от детей с ОВЗ, у которых возникают проблемы в коммуникации и установлении социальных связей с одноклассниками.

Таким образом, основными задачами в работе с детьми младшего школьного возраста с ОВЗ будут являться:

- создание наиболее благоприятных психогигиенических условий;
- восполнение недостатков развития;
- учет особенностей ребенка в дозировании дидактического давления;
- формирование познавательных мотивов учения;
- формирование общеучебных и интеллектуально-перцептивных умений, наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- развитие речи.

**Количество обучающихся в группе:** 12 человек.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев.

**Объем программы:** 34 часа.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Цель:** Развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки и коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.

#### **Задачи программы:**

##### Развивающие:

- развивать двигательные и положительные психомоторные качества;
- развивать общую моторику, координацию движений;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развивать эстетический вкус к музыке, культуру поведения и общения;
- развивать эмоциональную отзывчивость.

##### Обучающие:

- сформировать представления об особенностях танцев разных видов;
- научить двигаться под музыку в соответствии со средствами музыкальной выразительности, самостоятельно менять движения;
- научить вежливо общаться со сверстниками,

##### Воспитательные:

- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать волевые и нравственные качества при подготовке и участии в публичных выступлениях;
- воспитывать чувство ответственности за поставленные цели при работе в коллективе;
- создать условия для проявления и максимального развития индивидуальных способностей.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа, показ видеороликов
2	<b>Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
2.1.	<b>Тема 1.</b> Правильное исходное положение	1	1		Беседа, показ видеороликов
2.2.	<b>Тема 2.</b> Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1		1	Анализ выполнения упражнений
2.3.	<b>Тема 3.</b> Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1		1	Анализ выполнения упражнений
2.4.	<b>Тема 4.</b> Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1		1	Анализ выполнения упражнений
2.5.	<b>Тема 5.</b> Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1		1	Анализ выполнения упражнений
3	<b>Раздел 3. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
3.1.	<b>Тема 1.</b> Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	1		1	Анализ выполнения упражнений
3.2.	<b>Тема 2.</b> Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1		1	Анализ выполнения упражнений
3.3.	<b>Тема 3.</b> Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	1		1	Анализ выполнения упражнений
3.4.	<b>Тема 4.</b> Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1		1	Анализ выполнения упражнений
3.5.	<b>Тема 5.</b> Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы	1		1	Анализ выполнения упражнений

3.6.	<b>Тема 6.</b> Упражнения на выработку осанки	1		1	Анализ выполнения упражнений
3.7.	<b>Тема 7.</b> Повторение	1		1	Контроль выполнения упражнений
4	<b>Раздел 4. Упражнения на координацию движений</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
4.1.	<b>Тема 1.</b> Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх	1		1	Анализ выполнения упражнений
4.2.	<b>Тема 2.</b> Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т.д.	1		1	Анализ выполнения упражнений
4.3.	<b>Тема 3.</b> Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом	1		1	Анализ выполнения упражнений
4.4.	<b>Тема 4.</b> Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1		1	Анализ выполнения упражнений
5	<b>Раздел 5. Упражнение на расслабление мышц</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
5.1.	<b>Тема 1.</b> Имитация отряхивания воды с пальцев	1		1	Анализ выполнения упражнений
5.2.	<b>Тема 2.</b> Свободное круговое движение рук	1		1	Анализ выполнения упражнений
5.3.	<b>Тема 3.</b> Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1		1	Анализ выполнения упражнений
	<b>Раздел 6. Игры под музыку</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
6.1.	Игра: "Ручеек."	1		1	Игра
6.2.	Игра: "Царство ледяных фигур".	1		1	Игра
6.3.	Игра: "Подвижная цель".	1		1	Игра
6.4.	Танцевальная игра "Музыка и я".	1		1	Игра
7	<b>Раздел 7. Танцевальные упражнения.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
7.1.	Этюд «Русская пляска».	2		2	Этюдная работа, анализ
7.2.	Этюд «Сургутские юнги».	2		2	Этюдная работа, анализ
7.3.	Игровой этюд «Танцевальный десант».	3		3	Этюдная работа, ана

7.4.	Танцевальная мозаика. Отработка номеров.	2		2	Отбор номеров
7.5.	Итоговая аттестация	1		1	Отчетный концерт
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения (1 ч.)**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности, беседа о правилах поведения в спец кабинетах, в актовом зале при занятиях танцами.

#### **Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (5 ч.)**

**Теория:** Беседа об ориентирование в пространстве, знакомство ребят с упражнениями.

**Практика:** Содержание этого раздела составляют упражнения помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (7 ч.)**

**Практика:** Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

#### **Раздел 4. Упражнения на координацию движений (4 ч.)**

**Практика:** Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

#### **Раздел 5. Упражнение на расслабление мышц (3 ч.)**

**Практика:** Упражнения на расслабление и снятие напряжения, являясь частью общей коррекционной работы, снимают характерное для детей с ограниченными возможностями здоровья, чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение и воздействуют успокаивающе, а это, является главным условием для формирования естественной речи и правильных телодвижений.

#### **Раздел 6. Игры под музыку (4 ч.)**

**Практика:** Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача выполнения ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и

динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Раздел 7. Танцевальные упражнения (10 ч.)**

**Практика:** Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании изучения программы каждый учащийся должен:

#### Знать:

- правила техники безопасности при занятиях танцами;
- особенности танцев разных видов;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- основы о здоровом образе жизни и личной гигиене.

#### Уметь:

- слушать и понимать музыку;
- выполнять ритмичные движения под музыку;
- вежливо общаться со сверстниками и слушать педагога;
- выполнять движения на расслабление мышц, координацию движений и ориентировке в пространстве;

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 204

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2025 – 30.12.2025 г.

2 полугодие – 08.01.2026 – 24.05.2026 г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма Контроля
1.	Сентябрь			Теория	1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения.	Каб. 19	Беседа, показ видеороликов
2.	Сентябрь			Теория	1	Правильное исходное положение	Актальный зал	Беседа, показ видеороликов
3.	Сентябрь			Практика	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
4.	Сентябрь			Практика	1	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
5.	Октябрь			Практика	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
6.	Октябрь			Практика	1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
7.	Октябрь			Практика	1	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений

						плечами («паровозики»)		
8.	Октябрь			Практика	1	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
9.	Ноябрь			Практика	1	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
10.	Ноябрь			Практика	1	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
11.	Ноябрь			Практика	1	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
12.	Ноябрь			Практика	1	Упражнения на выработку осанки	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
13.	Декабрь			Практика	1	Повторение	Актальный зал	Контроль выполнения упражнений
14.	Декабрь			Практика	1	Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений

						руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх		
15.	Декабрь			Практика	1	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т.д.	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
16.	Декабрь			Практика	1	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; проводить движение руки головой, взглядом	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
17.	Январь			Практика	1	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
18.	Январь			Практика	1	Имитация отряхивания воды с пальцев	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
19.	Январь			Практика	1	Свободное круговое движение рук	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
20.	Январь			Практика	1	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	Актальный зал	Анализ выполнения упражнений
21.	Февраль			Практика	1	Игра: "Ручеек."	Спортивный зал	Игра
22.	Февраль			Практика	1	Игра: "Царство ледяных фигур".	Спортивный зал	Игра
23.	Февраль			Практика	1	Игра: "Подвижная цель".	Спортивный зал	Игра
24.	Февраль			Практика	1	Танцевальная игра "Музыка и я".	Спортивный зал	Игра

25.	Март			Практика	1	Этюд «Русская пляска».	АКТОВЫЙ зал	Этюдная работа, анализ	
26.	Март			Практика	1	Этюд «Русская пляска».	АКТОВЫЙ зал	Этюдная работа, анализ	
27.	Апрель			Практика	1	Этюд «Сургутские юнги».	АКТОВЫЙ зал	Этюдная работа, анализ	
28.	Апрель			Практика	1	Этюд «Сургутские юнги».	АКТОВЫЙ зал	Этюдная работа, анализ	
29.	Апрель			Практика	1	Игровой этюд «Танцевальный десант».	АКТОВЫЙ зал	Этюдная работа, анализ	
30.	Апрель			Практика	1	Игровой этюд «Танцевальный десант».	АКТОВЫЙ зал	Этюдная работа, анализ	
31.	Май			Практика	1	Игровой этюд «Танцевальный десант».	АКТОВЫЙ зал	Этюдная работа, анализ	
32.	Май			Практика	1	Танцевальная мозаика. Отработка номеров.	АКТОВЫЙ зал	Отбор номеров	
33.	Май			Практика	1	Танцевальная мозаика. Отработка номеров.	АКТОВЫЙ зал	Отбор номеров	
34.	Май			Практика	1	Итоговая аттестация	АКТОВЫЙ зал	Отчетный концерт	
Итого:					34 часа				

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 12 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие актового зала с сценой;
- наличие спортивного зала.

### Методическое обеспечение:

В процессе обучения применяются различные методики и принципы.

Данная программа предусматривает использование следующих методов обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, просмотр видеоматериалов с выступлениями)
- практический (воспроизведение упражнений, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его образовательных и возрастных особенностей.

Принципы обучения:

- Систематичность - занятия ритмикой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- Доступность - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;
- Активность - так как основной формой деятельности школьников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения стал разнообразным и интересным для детей;
- Наглядность- для успешного прохождения процесса обучения, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях ритмикой необходимо использовать наглядные пособия;
- Последовательность и постепенность - во время обучения детей ритмикой простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

### Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы «Ритмика» необходимо следующее:

1. Спортивный зал – 1 шт. на 1 группу;
2. Актовый зал – 1 шт. на 1 группу;
3. Сцена – 1 шт. на 1 группу;
4. Гимнастические маты, - 12 шт. на 1 группу;
5. Ноутбук – 1 шт. на 1 группу;
6. Интерактивная доска – 1 шт. на 1 группу;
7. Колонки – 2 шт. на 1 группу.
8. Скакалка – 12 шт. на 1 группу;
9. Обруч – 12 шт. на 1 группу;
10. Форма для занятий – 12 шт. на 1 группу;

## Воспитательный компонент

Воспитательная работа предоставляет детям возможность общения и взаимодействия с другими детьми, что способствует развитию социальных навыков. В объединениях и кружках дети учатся работать в команде, уважать мнение других, решать конфликты и выступать перед публикой.

Дети учатся танцевать, развивая координацию, музыкальный слух, фантазию и творческие способности. Занятия помогают воспитать в детях чувство коллективизма, ответственности. Формируются качества, способствующие самоутверждению личности: самостоятельности и свободы творческого мышления, ассоциативного воображения, индивидуальности восприятия.

### Формы промежуточной и итоговой аттестации

Программа предусматривает следующие формы контроля:

**текущий контроль** - осуществляется педагогом в форме наблюдения, анализа на каждом занятии;

**промежуточный контроль** – проводится в декабре: правильность выполнения упражнений;

**итоговый контроль** - проводится в мае в форме отчетного концерта, на котором учащиеся показывают какие знания и навыки они приобрели.

### Оценочные материалы

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания, представлены в приложении.

Формой оценки результатов обучения воспитанника являются результаты, демонстрируемые им при участии в мероприятиях, отчетном концерте.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Издательство «Рольф», 2019.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца, 7-е Издание стер. -Спб: издательство:(Лань), 2022.
3. Климов А. Русский народный танец. М, «Искусство», 2018.
4. Ткаченко Т. Народный танец. М «Искусство», 2019.
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов - на Дону: издательство «Феникс», 2022.

### Для учащихся:

1. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов - на Дону: издательство «Феникс», 2022.
2. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/> (10.08.2024 г.)

### Интернет-ресурсы:

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru) (10.05.2025 г.)
  2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru) (10.05.2025 г.)
  3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) (15.05.2025 г.)
  4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by) (15.05.2025 г.)
  5. <http://music.edu.ru/> (15.08.2024 г.)
  6. <https://infourok.ru/voznastnye-i-psihologicheskie-osobennosti-razvitiya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-v-norme-i-s-ovz-4394535.html> (15.07.2025 г.)
-

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Диагностика выполнения упражнений (промежуточная аттестация)

Упражнение	Высокий	Средний	Низкий
Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	Правильно выполнены упражнения, координация движений не нарушена, знание сторон (лево-право, вперед-назад), умение держать правильную осанку. Правильное отстукивание, протопывание, прохлопывание простых ритмических рисунков.	Упражнения выполнены с небольшими ошибками, знание сторон (лево-право, вперед-назад), умение держать осанку, правильное выполнение поднимания и опускания рук, повороты, наклоны.	Упражнения выполнены с ошибками, незнание сторон, неумение держать осанку.
Перестроение в круг из шеренги, цепочки			
Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга			
Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы			
Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)			
Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)			
Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)			
Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)			
Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы			
Упражнения на выработку осанки			
Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх			
Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т.д.			
Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом			
Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков			
Имитация отряхивания воды с пальцев			
Свободное круговое движение рук			
Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)			

## Диагностика по итогам реализации программы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Параметры оценки	Количество баллов	Уровень развития
«Моё тело»		
Техничность		
Танцевальный шаг		
Гибкость тела		
Прыжок		
Координация движений		
Музыкальный слух		
Эмоциональность		
Воображение		
<b>Всего баллов</b>		

Общий уровень развития: \_\_\_\_\_

Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся

Высокий уровень – 10 баллов

Средний уровень - 5 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Обучающимся за высокий и средний балл ставится «зачет»