

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Средняя общеобразовательная школа №8 имени Н.Г. Варламова»

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета  
протокол от 06.05.2024 №8

директор

МОУ «Средняя школа № 8 им. Н.Г.

Варламова»

для приказ № 133 от 06.05.2024

Л.В. Чемлыкова



**Рабочая программа по предмету**  
**«Ритмика и логоритмика»**

Срок реализации: 1 год  
Программа реализуется на уровне  
начального общего образования

Разработчик:  
Свирская В.А.

2025

## **Пояснительная записка**

Занятия ритмикой оздоравливают детей, за счет физической нагрузки и подбора упражнений, прививают манеру держаться в обществе (правила этикета, культуру речи и внешнего вида), уважительное отношение к деятельности других и организацию своей деятельности.

**Актуальность и новизна программы.** Проблема сохранения и улучшения здоровья детей школьного возраста является одной из приоритетных. Исследования последних лет свидетельствуют о неблагоприятной динамике состояния здоровья школьников, о росте заболеваемости по таким классам болезней, как болезни органов дыхания, системы кровообращения, костно-мышечной системы, органов пищеварения, нервной и мочеполовой систем. Программа направлена на преодоление и недопущения болезней органов дыхания и болезней костно-мышечной системы. Программа технологична, не требует затрат и может быть реализована на базе любого учреждения

### **Цель данной программы:**

Приобщение детей к здоровому образу жизни, путем ритмики и логоритмики , для гармоничного духовного и физического развития ребенка.

### **Задачи программы обучения:**

#### **1. Обучающая:**

- научить четко и правильно выполнять изучаемые движения и упражнения в соответствии с уровнем освоения программы, возрастными и физиологическими особенностями обучающихся
- научить работать в коллективе, с партнером;
- научить самостоятельно использовать все знания, полученные в течение прохождении программы;
- научить координировать слух и движения, громко и четко говорить, правильно излагать свои мысли, точно выполнять ритмические рисунки;
- точно интонировать, слушать и слышать окружающих, запоминать большое количество информации, чувствовать себя свободно при общении в коллективе

#### **2. Развивающая:**

- развить музыкально-ритмические навыки, координацию движений, пластичность, пространственное мышление;
- развить такие качества как: настойчивость, выдержку, дисциплинированность, самостоятельность;
- память, координация, чувство ритма, слух, голосовой аппарат

### **3. Воспитательная:**

- создать условия для воспитания заботливого и уважительного отношения друг к другу;
- воспитать готовность к установлению партнерских отношений в коллективе.

### **Срок реализации программы**

Рабочая программа «музыкальные шаги» рассчитана на 1 года.

### **Возраст детей, обучающихся по программе «Музыкальные шаги»**

В программу «Музыкальные шаги» принимаются дети с 7 лет без отбора, по желанию. В программу обучающийся может быть зачислен на любой этап изучения, если его уровень подготовки соответствует этому этапу. Количество обучающихся в одной группе до 30 человек.

1 год обучения- 7-8 лет

### **Ожидаемый результат**

По окончании программы ребенок должен уметь точно выполнять изученный материал. У обучающихся должна быть развита координация движений. Должен научиться «чувствовать» музыку- «считать», определять характер музыки. Должен научиться работать в коллективе. У обучающегося должно развиться чувство ответственности и дисциплинированности. Ребенок должен хорошо ориентироваться в любом пространстве, должен уметь работать с партнером.

### **Режим занятий:**

Год обучения	Возраст	Количество часов в неделю	Примечание
1 год обучения	7-8 лет	1	1 час- ритмика и логоритмика

### Учебно-тематический план по предмету «Ритмике»

1 год обучения

Месяц	Название темы	Часы
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности Развитие слухового внимания и слуха Упражнения на координацию Упражнения на укрепление мышц ног	1 1 1 1
Октябрь	Развитие артикуляционной моторики Изучение скороговорок Упражнения на выносливость Статичная растяжка на дыхании Развитие слухового внимания и слуха	1 1 1 1 1
Ноябрь	Самомассаж стопы Упражнения на расслабление Упражнения на выносливость Изучение скороговорок	1 1 1 1
Декабрь	Упражнения на выносливость Развитие артикуляционной моторики	2 1 1
Январь	Инструктаж по технике безопасности	1

	Изучение скороговорок Упражнение на гибкость	1 1
Февраль	Развитие артикуляционной моторики	2
	Упражнения на расслабление	2
Март	Изучение скороговорок	1
	Упражнения на выносливость	1
	Упражнения на развитие прыжка	1
	Развитие слухового внимания и слуха	1
Апрель	Развитие артикуляционной моторики	2
	Упражнения для осанки	1
	Изучение точек в классе	2
Май	Прыжки	4

#### **Содержание изучаемого курса**

**Инструктаж по технике безопасности-** беседа о правилах поведения на занятии и вне, о правилах пожарной безопасности, о правилах дорожного движения

**Упражнения на укрепление мышц спины-** упражнение «змейка», упражнение «лодочка»; в парах- прогиб спиной.

**Упражнения на координацию** – стоя вращаем руками- правой вправо, левой влево, затем поменять направление; поместить ладонь правой руки над головой, поднимать и опускать ладонь на голову, другой ладонью описывать круги по животу.

**Упражнения на укрепление мышц ног-** сидя- подъем ноги вперед и отведение в сторону, подъем на полупальцы

**Упражнения на выносливость-** упражнение «планка», упражнения на равновесие- руки в стороны, стоя на одной ноге» руки в стороны, сидя на одном колене, другая нога впереди, прыжки

**Статичная растяжка на дыхании-** скручивание спины с фиксацией, наклон к ногам с фиксацией; наклон вперед, ноги в стороны с фиксацией

**Развитие слухового внимания и слуха:** прослушивание интервалов, распевки.

**Развитие артикуляционной моторики:** разминка мышц лица, игра «звукоряд».

**Самомассаж стопы-** понятие «рефлексогенных» точек на стопах; легкое прерывистое поглаживание стоп, легкие прерывистые удары

**Изучение скороговорок:** чистоговорки на шипящие, «птичий» скороговорки, скороговорка «король-орел».

**Упражнения на расслабление-** упражнение «вода» в парах (один лежит с закрытыми глазами, другой качает первого); глубокий вдох руки наверх, сброс рук, головы и корпуса;

**Упражнения на развитие прыжка-** особенности плие; понятие «баллон»; «маленькие» и «высокие» прыжки; прыжки с продвижением

**Упражнения для осанки-** упражнение «эмейка», упражнение «лодочка», упражнение «планка», наклоны прямой спиной вперед, стоя и сидя, с фиксацией

**Изучение точек в классе-** понятие «точек в классе», умение посчитать «точки», исполнение прыжков по «точкам»

**Прыжки-** прыжки с вытянутыми ногами, поджатые прыжки; прыжки с продвижением; прыжки в парах, тройках и т.д.

**Умеют:** Координировать движения руками, исполнять прыжки, посчитать «точки» в классе, исполнять прыжки по «точкам». Координировать слух и движения, громко и четко говорить, правильно излагать свои мысли, точно выполнять ритмические рисунки, точно интонировать, слушать и слышать окружающих, запоминать большое количество информации, чувствовать себя свободно при общении в коллективе.

**Знают:** Расположение точек в классе. Большое количество скороговорок, чистоговорок и трудноговорок.

**Развито:** выносливость, гибкость тела, различные группы мышц. память, координация, чувство ритма, слух, голосовой аппарат.

## Учебно –методический комплект

### Техническое оснащение занятия

#### 1 год обучения:

-колонка- 1 шт.

#### Формы проведения занятий:

В рабочей программе используются следующие формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;

#### Формы подведения итогов реализации программы «Ритмика и логоритмика»:

В рабочей программе используются следующие формы подведения итогов:

- контрольные занятия;

-музыкальные соревнования

## **Методическое оснащение**

В рабочей программе «Ритмика и логоритмика» используются групповые формы обучения детей. К **групповым формам** относятся занятия по программе.

В рабочей программе используются различные методы обучения. Основным методом в программе является **метод практической деятельности**. Практически все занятия, отраженные в программе относятся к этому методу. Вся деятельность обучающихся на занятиях относится к этому методу. **Метод контроля за эффективностью воспитания детей**- один из наиболее важных методов. Он заключается в проведении итоговых, контрольных занятий. В проверке знаний детей любыми способами. И конечно не мало важным методом является **Метод стимулирования творческой деятельности**. Элементами этого метода являются поощрение детей, создание благоприятных ситуаций для успеха, что является очень важным для продуктивной работы и самооценки ребенка. Исправление ошибок, порицание недостатков также относится к этому методу.

Использование всех методов работы очень важно, для того чтобы разнообразить процесс обучения, порой достаточно монотонный.

## **Технологии обучения**

В программе «Ритмика и логоритмика» используются различные технологии обучения. **Личностно ориентированные технологии обучения и воспитания**, в которых ребенок рассматривается не только как личность, которой предстоит социализироваться, а для этого приобрести определенные качества, знания, развитие и т.д. Ребенок рассматривается как ценность, со своими интересами, потребностями, взглядами, жизненным опытом. Содержание, методы и приемы личностно ориентированных технологий должны быть направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка, помочь становлению его личности путем организации творческой познавательной деятельности.

Спецификой дополнительного образования детей является и возможность более широкого, чем в школе применения **игровых технологий**. С одной стороны они позволяют сохранить атмосферу досуга, а с другой стороны, позволяют решать педагогические задачи, связанные с активизацией творческой и познавательной деятельности детей. Это активно используется на занятиях по программе.

Одной из основных технологий, используемых в программе, является **технология коллективной творческой деятельности**, которая широко применяется в дополнительном образовании. Основной целью которой является выявить, учесть и развить творческие способности детей и приобщить их к искусству современного танца.

**Технология исследовательского (проблемного) обучения**, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего

происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров.

Ребенок самостоятельно постигает ведущие понятия и идеи, а не получает их от педагога в готовом виде. В программе эта технология проявляется как самостоятельное изучение некоторых движений с подачи педагога, поиск новых форм.

В современном мире невозможно обойтись без **новых информационных технологий**- это технологии, использующие технические средства (ЭВМ, аудио и видео).

Список технологий постоянно растет и пополняется.

### **Список использованной литературы:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
3. Водынина. Л. Ю. Методика преподавания классического танца. Первый год обучения. Экзерсис у станка/Л.Ю. Водынина- Карельское училище культуры им. А.М. Лисициной, Петрозаводск, 2002.
4. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
5. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
6. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.
7. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
8. Фирилева Ж.Е. «Са-Фи-Данс» Танцевально-игровая гимнастика для детей/Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина- СПб.: «Детство-пресс», 2001
9. Янушевская М.А. Растижка как основа развития физических данных в современной хореографии/ М.А. Янушевская Метод. Пособие БОУ СПО «Карельский колледж культуры», 2014
10. Куликовская Т.А. Логопедические скороговорки и считалки. Речевой материал для автоматизации звуков у детей/ Т.А. Куликовская- «Гном», 2012
11. Ивановская О.Г. Энциклопедия логопедических игр/ О.Г. Ивановская, Л.Я. Гадасина- «Каро», 2007
12. Гудимов В.Поющая азбука/ В. Гудимов, А. Лосенян, О. Ананьева-М.: ГНОМ-ПРЕСС, 2000
13. Емельянов Е. В. Развитие голоса. Координация и тренинг/ Е.В. Емельянов- СПб, «Лань», 2007
14. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой/ М.Н. Щетинин- М., «Физкультура и спорт», 2002

