

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "29" мая 2025г.
№ 4

_____ Амелина И.Н.
Приказ от "30" мая 2025г.
№ 69/1-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА-АЭРОБИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый, базовый

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Автор/разработчик:

Абдуразакова Татьяна Васильевна
Педагог дополнительного образования

Тула, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Ритмика-аэробика», рассчитанной на 4 года обучения базового уровня для реализации в 2025-2026 учебном году в двух группах 1 года обучения, трех группах 3 года обучения по адресу: г. Тула, ул.Ленина, д.26 и рассчитана для занятий с детьми с младшими школьниками.

Ритмическая гимнастика усиливает физиологические процессы в организме, что повышает двигательную активность обучающихся. Использование музыкально-ритмических упражнений весьма целесообразно, так как сама природа ритмических упражнений (передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения) требует от обучающихся постоянного сосредоточения внимания.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности обучающегося средствами танцевально-ритмических упражнений.

Задачи:

Обучающие: формирование необходимых двигательных умений в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

Развивающие: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений в процессе двигательной деятельности.

Воспитательные: формирование потребности в постоянных физических занятиях, привлечение обучающихся к стремлению физически активного образа жизни.

Основным видом учебной деятельности в группах являются ОФП на основе ритмического рисунка с предметами и без, форма работы групповая.

Программа «Ритмика-аэробика» предлагает обучающимся познакомиться с основами гимнастики и ритмического спортивного движения, разучивают комбинации и комплексы тематических упражнений, выполняют тематические упражнения с предметами и без них, объясняют движения, замечая и устраняя ошибки при их исполнении, а также учатся самостоятельно составлять элементарные танцевальные комбинации на основе пройденного материала, развивая свои творческие способности.

К концу обучения предполагается получение обучающимися следующих результатов:

Обучающиеся должны знать о пользе физических и танцевальных упражнения на организм человека.

Обучающиеся должны уметь эмоционально передавать танцевальный образ, владеть своим телом, координировать свои движения в соответствии с музыкальным образом.

Обучающиеся могут свободно и непосредственно пользоваться танцевальными элементами или придумывать собственные, двигаться непринужденно в соответствии с музыкальным образом.

Способы и формы проверки результатов, используемые при проверке результативности обучения по данной программе:

- выполнение контрольных спортивных и хореографических упражнений по изучаемым темам;

- исполнение танцевальных элементов под счет и музыку; атлетические, пластические и смешанные упражнения;
- зачетные занятия (промежуточные и итоговые).

Программа рассчитана на 72 часа в год – 1 год обучения, 144 часа в год - 3 год обучения

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации - 4 года.

Основным видом учебной деятельности являются ОФП на основе ритмического рисунка с предметами и без, форма работы групповая.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группа 1 года обучения

| № п/п | Тема учебно-тематического плана | Тема занятия | Количество часов | |
|-------|---|---|------------------|--------------|
| | | | Теоретических | Практических |
| 1. | Введение | Правила по ТБ. ЗОЖ, польза и красота танцевально-ритмических упражнений. | 1 | |
| 2. | Простейшие ритмические упражнения | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом, разновидность ходьбы, прыжков, упражнения с перестроениями, бег с ходьбой, чередование, перестроение | 1 | 7 |
| 3. | Ритмические упражнения «Диско» | Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Диско» | | 10 |
| 4. | Ритмические упражнения «Карнавал» | Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Карнавал» | 1 | 13 |
| 5. | Ритмические упражнения «Новый год» | Подготовка новогодней композиции для концертных мероприятий | | 1 |
| 6. | Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения | Беседа по технике безопасности. Упражнения на выносливость. Упражнения с элементами гимнастики, элементами хореографии, элементами современного танца, упражнения на пластичность, ритмические упражнения | 1 | 9 |
| 7. | Ритмические упражнения «Карапузы» | Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа | 1 | 13 |

| | | | | |
|----|---|--|---|----|
| | | над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Карпузы» | | |
| 8. | Ритмические упражнения «Маленькая страна» | Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Маленькая страна» | 1 | 13 |
| | Итого: | 72 | 6 | 66 |

Группа 3 года обучения

| № п/п | Тема учебно-тематического плана | Тема занятия | Количество часов | |
|-------|--|---|------------------|--------------|
| | | | Теоретических | Практических |
| 1. | Введение | Углубить знание о танцевальном искусстве, как об одном из богатейших и действенных средств эстетического воспитания, которое является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов | 2 | |
| 2. | Общеразвивающие ритмические упражнения | Основой для совершенствования движений является непосредственное воздействие музыки | | 18 |
| 3. | Ритмические упражнения «Мышата» | Постановка и изучение ритмического упражнения «Мышата». Музыкально-двигательный образ весёлых мышат | 1 | 19 |
| 4. | Ритмические упражнения «Два весёлых гуся» | Постановка и изучение ритмического упражнения «Два весёлых гуся». Музыкально-двигательный образ гусят | 1 | 23 |
| 5. | Новогодние утренники | Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках: «Мышата», «Два весёлых гуся» | | |
| 6. | Ритмические упражнения с предметами и без предметов | Показ и выполнение движений. Работа с мячом и лентой | 1 | 15 |
| 7. | Ритмические упражнения «Моряки» | Постановка и изучение ритмического упражнения «Моряки» | | 20 |
| 8. | Ритмические упражнения с элементами корейского танца | Постановка и изучение ритмического упражнения с элементами корейского танца | 1 | 19 |

| | | | | |
|------------|--------------------------------|---|---|-----|
| 9. | Ритмические упражнения «Цветы» | Постановка и изучение ритмического упражнения «Цветы» | 1 | 19 |
| Итого: 144 | | | 7 | 137 |

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Название мероприятия (форма проведения) | Сроки проведения | Условия проведения |
|-------|---|---|--------------------------------|
| 1. | Инструктаж по охране труда. Беседа о технике безопасности и правилах поведения на занятиях в объединении | 1-10 сентября 2025 г., 10-20 января 2026 г. | На 1 занятии в каждой группе |
| 2. | Игра «Знай и соблюдай!» - ПДД | Сентябрь | По плану ЦО |
| 3. | Участие в концертной программе, посвященной дню учителя | Октябрь | По расписанию |
| 4. | Новогодние утренники | 23-29 декабря | Участие в концертной программе |
| 5. | День Победы | 1-9 мая | |

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) УЧАЩИХСЯ

| № п/п | Тема и форма мероприятия | Период проведения |
|-------|--|-------------------|
| 1. | Дистанционное родительское собрание «О режиме организации обучения по программе» | сентябрь |
| 2. | Дистанционное родительское собрание «Итоги года» | май |