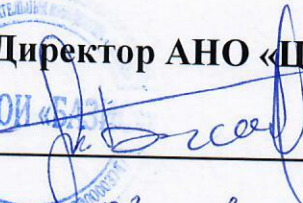


Приложение № 24
к приказу № 13-0 от «03» 08 2026 г.

Утверждаю
Директор АНО «ЦОИ «БАЗИС»»

М.Б. Олейник
«03» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивной направленности**

«РИТМИКА»

**Возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации программы: 36 часов**

**Автор-составитель:
И.В. Барышева
педагог дополнительного
образования**

Калининград, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет спортивную направленность.

Актуальность и значимость

Программа «Ритмика» позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, воспитании и развития, обучающихся средствами данного направления танца, конкретизирует содержание дополнительного образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных занятий по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов.

У детей есть большой интерес к занятиям хореографии - это не только спорт, в котором развиваются все группы мышц, что подразумевает красивое развитое тело, но и еще умение красиво двигаться, выполняя зрелищные элементы акробатики и гимнастики, умение чувствовать музыку, умение владеть своим телом. Каждый ребёнок может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня музыкального образования, ритмика же позволяет развить эти качества. Реализация программы не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя проявить.

Отличительные особенности программы

Основными отличительными особенностями программы является:

- формирование танцевальной культуры ребенка, системы его знаний и умений;
- физическое воспитание и физическое развитие детей;
- развитие актёрских навыков и умение держаться на публике;
- формирование, прежде всего, ценностей “красота” и “здоровье”;
- формирование таких качеств личности, как целеустремлённость и терпение.

Обучение детей «Ритмике» строится на основе освоения конкретных хореографических элементов с помощью упражнений для физического развития определённых групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента и затем неоднократного его повторения.

Базовым и единственным разделом для данной программы дополнительного образования по направлению «Ритмика», является “выполнение основных хореографических элементов”.

Новизна программы

Основное внимание уделяется доступности занятия для детей с различным уровнем физических подготовленности, что очень актуально на сегодня. Посещать занятия могут дети, не попавшие в спортивные или хореографические школы, но все же обладающие минимальными данными

или просто имеющие большое желание и интерес к занятиям спортом. Занятия ритмкой так же позволяет ребенку приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а нагрузка, получаемая в ходе занятий, укрепляет организм,

Педагогическая целесообразность

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся. В работе с детьми 7-12 лет преобладают методы работы с детьми этого возраста. Предлагаемая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию их талантов.

Адресат программы

Предлагаемая программа предполагает обучение детей без специального отбора, проявивших интерес и желание обучаться.

Возраст обучающихся 7-12 лет; пол детей: мальчики и девочки.

Периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность 1 занятия исчисляется в академических часах – по 40 минут, для освоения программы достаточно 36 академических часа.

Формы обучения.

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – очная, при необходимости, с применением дистанционных технологий.

Задачи программы

Исходя из необходимости учета потребностей личности ребенка, его семьи и общества, достижений педагогической науки, конкретный учебный материал для включения в программу должен отбираться с учетом следующих положений:

- распространенность изучаемых хореографических элементов и отражение в них экстремальности, впечатлительности и артистизма;
- возможность освоения содержания на основе включения детей в разнообразные виды танцевальной деятельности, имеющих непосредственно практическую направленность;
- выбор объектов созидательной и творческой деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;
- возможность творческого, духовно-нравственного и физического развития детей.

Формы деятельности

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность. Большое внимание должно быть обращено на обеспечение безопасности на занятиях обучающихся при выполнении основных хореографических элементов.

Цели освоения программы:

- овладение знаний исполнения элементов, основ культуры хореографии, представлений о ее правилах исполнения на основе включения обучающихся в разнообразные ветви, стили и форм ее проведения;
- развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских и организаторских способностей, а также физическое развитие детей;
- воспитание терпения и целеустремленности, самостоятельности и ответственности за результаты своей деятельности; толерантности по отношению к сверстникам и младшим по возрасту.
- стремление помочь новичкам в изучении и последующем выполнении элементов;
- пропаганда здорового образа жизни;
- постановка целей и стратегия их достижения.
- применение в танце игровых ситуаций и актёрских навыков.

Планируемые результаты

- овладение танцевальными знаниями и умениями по исполнению основных хореографических элементов, необходимых для создания “эмоциональных продуктов” по предмету, другими словами выброс негативных эмоций и заряд положительных, а также для введения здорового образа жизни. Умениями владеть своим телом, что отражается в техничном исполнении танца, и оценивать здесь личные танцевальные интересы и склонности к изучаемым ветвям и стилям;
- составлять исполнительные планы связок хореографических элементов; навыками самостоятельного планирования и тактичного исполнения своего “выхода”; формирование танцевальной культуры.

Формы аттестации и контроль за освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного положения рук и ног в пространстве при выполнении, какого-либо танцевального элемента;
- ведется контроль за умением выполнять и попадать в музыку;
- участие в танцевальных мероприятиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Разучивание танцевальных движений, типа: UP rock	6
3	Разучивание танцевальных движений, типа: footwork	6

4	Обучение простейшим акробатическим движениям: кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, темповой подскок	6
5	Обучение танцевальным элементам в категории: Power moves.	6
6	Обучение танцевальным элементам, типа: Power tricks	6
7	Разучивание танцевальных комбинаций в категории foot work- tricks	4
8	Итоговое занятие	1
	Итого	36

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1 «Вводное занятие». Включает в себя знакомство с коллективом, правила техники безопасности, знакомство с историей хореографии, обсуждение плана работы.

Тема 2 «Разучивание танцевальных движений, типа: UP rock». Включает в себя освоение правильной постановки рук и ног при выполнении танцевального движения. Вводные вспомогательные упражнения (разучивание танцевального движения по точкам).

Тема 3 «Разучивание танцевальных движений, типа: footwork ». Включает в себя знакомство с базовыми элементами танцевальных движений таких как: six step, scramble, pebble step. Дети должны научиться соединять эти танцевальные движения в единую последовательную цепь танцевальных движений, а также уметь выполнять их под музыку.

Тема 4 «Обучение простейшим акробатическим движениям». Включает в себя основные элементы акробатических упражнений таких как: кувырок вперед; кувырок назад; переворот боком. Здесь дети уже осваивающие базовые компоненты танцевального движения “foot work”, учатся добавлять их в танцевальные связки.

Тема 5 «Обучение танцевальным элементам в категории: Power moves». Включает в себя более сложные элементы ритмики такие как: swipes; helicopter; flare; much mills; J-hammer; natty nine; head spin и.т.д. Разучивают каждый элемент по частям, дети учатся соединять эти элементы друг с другом в комбинации с добавлением элементов foot work.

Тема 6 «Обучение танцевальным элементам, типа: Power tricks». Это силовые упражнения, служащие, как и для развития скоростно-силовых качеств так и являющиеся одной из составных частей хореографии.

Тема 7 «Разучивание танцевальных комбинаций foot work- tricks». Здесь дети учатся соединять элементы танца foot work с элементами танца Power tricks, что делает танцевальную комбинацию более красивой и зрелищной.

Тема 8 Итоговое занятие: Дети показывают полученные навыки и умения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации программы: по мере набора группы и заключения договоров.

Окончание: по завершению освоения программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации образовательной программы:

- учебный кабинет (просторное помещение), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям.

Кадровое обеспечение реализации программы:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет образование, соответствующее профилю программы.

Список используемой литературы

Нормативные правовые акты

1. Конвенция ООН о правах ребёнка.
2. Конституция России.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
5. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
8. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
9. Приказ № 196 Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Нормативные акты образовательной организации.