

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Круглова О.А
Приказ № 339-3/о от 29.08.2025

Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
«Игровая ритмопластика»
(подготовка к школе)
Возраст обучающихся: для детей 6 лет
Срок реализации: 1 год

Программу составил
педагог дополнительного образования
Краснов Денис Валерьевич

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дети 6-7 лет обладают очень большой эмоциональной и физической энергией. Учебная деятельность ребёнка включает в себя очень мало двигательных моментов. Поэтому, занятия каким-либо видом движения – это необходимое условие здорового образа жизни. Реализация её в позитивном направлении есть профилактика асоциального поведения.

Данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, требующих свободного и осознанного владения телом, что обуславливает ее актуальность и практическую значимость.

Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы и настроения музыкальных произведений.

Данная программа разработана с применением игровых форм обучения. Программа ориентирована на психологическую потребность ребёнка к самовыражению.

Программа направлена на создание условий для творческой самореализации личности.

В этом актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Цель и задачи обучения

Цель программы: формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей и качеств личности.

Обучающие:

1. Формирование познавательного интереса к искусству звуков.
2. Развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
3. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

Развивающие:

1. Развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание; развитие музыкального слуха, чувства ритма; музыкального кругозора и музыкальной памяти.
2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации.
3. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
4. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления; тренировка лабильности нервных процессов.

Воспитательные:

1. Воспитание доброжелательности, умения вести себя в группе, подчиняться правилам.
2. Развитие эмпатии.

Оздоровительные:

1. Формирование сознательного стремления к здоровью, культуры здоровья.

2. Формирование правильной осанки, красивой походки.
3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
4. Содействие профилактике плоскостопия.

Формы и методы проведения занятий

Основная форма образовательной работы – музыкально-тренировочное занятие, в ходе которого осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей ребёнка. Занятие включает чередование различных видов деятельности: тренировочные упражнения, гимнастические упражнения, игровую деятельность.

Формы работы – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы, организованные по возрастному принципу.

Тематическое планирование

| № п/п. | Содержание урока | Количество часов |
|--------|---|------------------|
| 1. | Знакомство. Шаг и бег по кругу. Игра «Повторяй за мной». | 1 |
| 2. | Построение в линиях. Места в зале. Игра «Паровозик». | 1 |
| 3. | Разучивание упражнений разминки. Игры на разработку навыков ориентирования в зале. | 1 |
| 4. | Построение в линиях. Закрепление упражнений разминки. Игры на перестроение в круг. | 1 |
| 5. | Упражнения на растяжку. Танец «Маленьких утят». | 1 |
| 6. | Закрепление построений в зале (линия, круг). Танец «Часики». | 1 |
| 7. | Упражнения для развития координации движений, мелкой моторики. Повторение изученных танцев. | 1 |
| 8. | Разучивание новых разминочных упражнений. Танец «Часики». | 1 |
| 9. | Разучивание упражнений для подготовки к подскокам. Повторение танца «Часики». | 1 |
| 10. | Разучивание подскоков. Игра «Замри-отомри». | 1 |
| 11. | Закрепления упражнения «Подскоки». Игра «Волк и зайцы». | 1 |
| 12. | Ритмические игры. Выстукивание ритма. | 1 |
| 13. | Повторение изученных танцев. Игра на развитие пластики и воображения «Превращение». | 1 |
| 14. | Упражнения для развития координации, мелкой моторики. Стихи руками «Книжка», «Снеговик». | 1 |
| 15. | Разучивание движений танца «Ладощка». | 1 |
| 16. | Закрепление движений танца «Ладощка». | 1 |

| | | |
|-----|--|----------|
| 17. | Перемещение по залу в колонне. Игра «Паровозик». | 1 |
| 18. | Перемещение по залу в рисунках: круг. Диагональ, змейка. Игра «Паровозик собирает друзей». | 1 |
| 19. | Упражнения на ковриках. Упражнения «змейка», «кобра», «лягушка», «складочка». | 1 |
| 20. | Закрепление пройденных упражнений на ковриках. | 1 |
| 21. | Упражнения для разучивания шага «галоп». | 1 |
| 22. | Разучивание шага «галоп». Упражнения для пластики рук и мелкой моторики. Игра «Вопрос-ответ». | 1 |
| 23. | Разучивание движений танца «Капельки». | 1 |
| 24. | Повторение разученных танцев «Ладوشка», «Капельки», игры на перестроение в залы. Подготовка к открытому уроку. | 1 |
| 25. | Открытый урок. Демонстрация пройденного материала. | 1 |
| 26. | Резерв | 1 |
| | Итого | 26 часов |

Материальное обеспечение программы

Для организации обучения по данной программе необходимо иметь:

- Светлый просторный зал, оснащённый зеркалами.
- Учащиеся должны иметь коврики для выполнения упражнений лёжа на полу, форму и обувь для занятий.
- Технические средства для воспроизводства музыки на СД.

Список использованной литературы

1. В.Ю. Никитин «Модерн джаз танец. Методика преподавания»
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» М. «Рольф» 1999
3. Т.В. Пуртова «Учите детей танцевать» М. «Владос» 2003
4. Е. Котельникова «Биомеханика хореографических упражнений»
5. С.В. Кузьмина, Е.Г. Сайкина «Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми»