

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75**

Программа рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
Методического совета МБОУ СОШ № 75  
протокол от 07.09.2020 № 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
И.И. Седых  
директор МБОУ СОШ №75  
приказ от 07.09.2020 № 179/1-о .

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Музыкальная пластика. Ритмика»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 2020-2021 учебный год

Автор-составитель:  
Долгова Ирина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2021  
Пояснительная записка

**Направленность программы** «Музыкальная пластика, ритмика» - физкультурно-спортивная.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления 4 образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Минобрнауки России 2016 от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптивных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

**Календарный учебный график**

*С 01.09.2020 по 10.09.2020 – комплектование групп обучающимися, входной мониторинг*

*С 12.09.2020 по 30.12.2020 – реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

*С 01.01.2021 по 10.01.2021 каникулы*

*С 11.01.2021 по 30.05.2021 - реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

*С 01.06.2021 по 31.08.2021- летние каникулы.*

**Сроки реализации программы**

1 год - Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Периодичность занятий –

1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год, 36 недель. Занятия групповые: по 10-12 человек в группе.

**Цель программы** - Развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой. Формирование навыков хореографической пластики, музыкальности, развитие их творческих способностей

### **Задачи программы**

- Развить музыкальный слух, чувство ритма. музыкальную память и восприимчивость
- Сформировать сценическую уверенность, чувство партнёрства

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 5 до 7 лет.

### **Характеристика групп детского объединения:**

В данном объединение занимается 1 группа, все обучающие дошкольного возраста

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

- понимание социальных функций музыки (познавательной, коммуникативной, эстетической и др.) в жизни людей, общества, в своей жизни;
- осмысление взаимодействия искусств как средства расширения представлений о содержании музыкальных образов, их влиянии на духовно-нравственное становление личности;
- понимание жизненного содержания народной, классической и современной музыки, выявление ассоциативных связей музыки с литературой, изобразительным искусством, кино, театром в процессе освоения музыкальной культуры своего региона, России, мира, разнообразных форм музицирования.
- присвоение духовно-нравственных ценностей музыки в процессе познания содержания музыкальных образов (лирических, эпических, драматических) на основе поиска их жизненного содержания, широких ассоциативных связей музыки с другими видами искусства

#### **Предметными результатами изучения предмета являются;**

- Устойчивый интерес к музыке и различным видам или какому - либо виду музыкально-творческой деятельности, общее понятие о значении музыки в жизни человека, элементарные умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.
- Формирования основ музыкальной культуры, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному искусству и музыкальной деятельности.
- Умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальным произведениям.
- Умение эмоционально и осознанно относиться к музыке различных направлений: фольклору, музыке ,классической и современной, понимать содержание, интонационно-образный смысл произведений разных жанров и стилей.

#### **Метапредметными результатами:**

- Общение и взаимодействие со сверстниками при решении различных музыкально - творческих задач.
- Выражать свое отношение к музыке в слове пластике, жесте, мимике.
- Выразительно исполнять песни, петь а капелла (соло, в хоре, ансамбле, воплощения различных художественных образов.
- Эмоционально откликаться на музыку разного характера с помощью простейших движений, пластического интонирования

- Понимать содержание интонационно - образный смысл простейших произведений (песня, танец, марш) Высказывать личные впечатления от общения с музыкой разных жанров, стилей.
- Узнавать музыку различных жанров (простых и сложных) и ее авторов.
- Понимать особенности взаимодействия музыки с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, кино, театр).
- Испытывать потребность в общении с музыкой, искусством вне школы. в семье.

#### **Познавательные УУД**

- устойчивое представление о содержании, форме, языке музыкальных произведений различных жанров, стилей народной.
- усвоение словаря музыкальных терминов и понятий в процессе восприятия, размышлений о музыке.
- применение полученных знаний о музыке и музыкантах, о других видах искусства в процессе самообразования, внеурочной творческой деятельности.
- идентификация терминов и понятий музыкального языка с художественным языком различных видов искусства на основе выявления их общности и различий;
- применение полученных знаний о музыке и музыкантах, о других видах искусства в процессе самообразования,
- формирование интереса к специфике деятельности композиторов и исполнителей (профессиональных и народных), особенностям музыкальной культуры своего края, региона;

#### **Регулятивные УУД**

- владение умением целеполагания в постановке учебных, исследовательских задач в процессе восприятия, исполнения и оценки музыкальных сочинений разных жанров, стилей музыки своего народа, других стран мира;
- прогнозирование результатов художественно-музыкальной деятельности при выявлении связей музыки с литературой, изобразительным искусством, театром, кино;
- оценка воздействия музыки разных жанров и стилей на собственное отношение к ней, представленное в музыкально-творческой деятельности (индивидуальной и коллективной).
- совершенствование действий контроля, коррекции, оценки действий партнера в коллективной и групповой музыкальной, творческо-художественной, исследовательской деятельности;

#### **Коммуникативные УУД**

- передача собственных впечатлений о музыке, других видах искусства в устной и письменной речи;
- совершенствование учебных действий самостоятельной работы с музыкальной и иной художественной информацией, инициирование взаимодействия в группе, коллективе;
- самооценка и интерпретация собственных коммуникативных действий в процессе восприятия, исполнения музыки, театрализаций, драматизаций музыкальных образов.

#### **Информационные УУД**

- формирование умений применять ИКТ как инструмент сбора, поиска, хранения, обработки и преобразования музыкальной и художественной информации;
- расширение источников информации, необходимой для закрепления знаний о взаимодействии музыки с другими видами искусства, полученных на уроках;
- владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, энциклопедиями, каталогами, словарями, CD-ROM, Интернет;

- самостоятельный поиск, извлечение, систематизация, анализ и отбор необходимой для решения учебных задач информации, ее организация, преобразование, сохранение и передача;
- расширения с помощью сети Интернет представлений о концертно-музыкальных традициях страны, региона, использования информации в проектно-исследовательской деятельности.

**К концу освоения программы обучающиеся могут знать:**

- типы дыхания
- значение специальных терминов и понятий.
- основные упражнения артикуляционной гимнастики;
- цикл упражнений на выравнивание и округление гласных;
- цикл упражнений на распевание и настройку голосового аппарата;
- приемы разучивания музыкального произведения, работы над текстом и художественным образом;

**К концу освоения программы обучающиеся могут знать:**

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию
- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений
- элементы музыкальной грамоты
- иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ

**Уметь:**

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе
  - исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами
  - выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений
  - работать с реквизитом в танце
  - выполнять законы исполнительского мастерства
  - внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации
- работать коллективно, слаженно

**Сроки реализации программы**

1 год - Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Периодичность занятий – 1 раз в неделю по часу, 36 часов, 36 недель. Занятия групповые: по 10 – 12 человек в группе.

**Содержание курса**

**I. Вводный раздел. (1 час)**

Тема № 1. Вводное занятие. Ритмика и мы. - 1 час.

**II. Раздел: Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.**

Тема №1. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов. – 1 час

Разминки: «Руки на пояс», «Делай так» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Буратино», «Незнайка» на развитие мышц и суставов рук и ног «Цветочек», «Куклы» упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

Тема №2. Марш, движение под маршевую музыку. - 6 часов

Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

Тема №3. Набор танцевальных элементов. - 4 часа

Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с притопом, прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону), бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты на месте, обход вокруг себя.

Тема № 4. Упражнение на ориентирование в пространстве. - 4 часа

Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг. Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке. Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

Тема № 5. Упражнения и игры, активизирующие внимание. - 6 часов

«Задом–наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», различные эстафеты.

Тема № 6. Основные законы исполнительского искусства. - 2 часа

Применение на практике законов исполнительского искусства во время исполнения танцевальных упражнений и танцев.

### **III. Музыкальная ритмика. Обучение основам музыкальной грамоты. (12 часов)**

Тема №1. Слушание музыки. - 3 часа

Практика: Прохлопывание музыкальных отрезков произведения.

Тема №2. Разучивание песен. - 5 часов

Практика: Пение песен под фонограмму, затем хором под минусовую фонограмму.

Тема №3. Элементы музыкальной грамоты. -4 часа

Определение характера музыки (веселый, грустный), темпа куплетной формы, жанров музыки (марш, танец, песня), музыкальный размер, акцент, регистры (звуковысотные изменения в музыке) высокий, средний, низкий.

### **Календарно тематический план**

#### **Музыкальная пластика . Ритмика.**

№ п/п	дата	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	03.10	Вводное занятие. Ритмика и мы. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	1	0,3	0,7	
2	10.10	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	1	0,3	0,7	
3	17.10	Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу	1	0,3	0,7	
4		марш в обход зала, в колонну 5через центр зала и по дбиагонали	1	0,3	0,7	
5	24.10	марш со сменой ведущего	1	0,3	0,7	

6	7.11	разучивание перестроения по 2 (в кругу).	1	0,3	0,7	
7	14.11	Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с притопом	1	0,3	0,7	
8	27.11	прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону)	1	0,3	0,7	
9	05.12	бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена	1	0,3	0,7	
10	12.12.	шаг в полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты на месте	1	0,3	0,7	
11	19.12.	Обход вокруг себя	1	0,3	0,7	
12	26.12	Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг				
<b>1 полугодие: 12 часов</b>						
13		Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке	1	0,3	0,7	
14		Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге.	1	0,3	0,7	
15		Равнение в колонне, шеренге	1	0,3	0,7	
16		Упражнения и игры, активизирующие внимание: «Задом–наперед», «Кот и мыши	1	0,3	0,7	
17		«Зеркало», «Колобок	1	0,3	0,7	
18		«Невод», «День и ночь	1	0,3	0,7	
19		«Займи место первым», «Веселая змейка»,	1	0,3	0,7	
20		Повторение всех игр, эстафеты	1	0,3	0,7	
21		Повторение всех игр, эстафеты	1	0,3	0,7	
22		Основные законы исполнительского искусства. Применение на практике законов исполнительского	1	0,3	0,7	

		искусства во время исполнения танцевальных упражнений и танцев				
23		Основные законы исполнительского искусства. Применение на практике законов исполнительского искусства во время исполнения танцевальных упражнений и танцев	1	0,3	0,7	
24		Слушание музыки.	1		1	
25		Слушание музыки	1		1	
26		Слушание музыки	1		1	
27		Разучивание песен	1		1	
28		Разучивание песен	1		1	
29		Разучивание песен. Исполнение песен под фортепиано.	1		1	
30		Разучивание песен. Исполнение песен под фортепиано.	1		1	
31		Разучивание песен. Исполнение песен под минусовку. фонограмму	1		1	
32		Определение характера музыки (веселый, грустный)	1		1	
33		жанр музыки (марш, танец, песня)	1		1	
34		музыкальный размер, акцент, регистры (звуковысотные изменения в музыке) высокий, средний, низкий.	1		1	
35		музыкальный размер, акцент, регистры (звуковысотные изменения в музыке) высокий, средний, низкий.	1		1	
36		<b>Концерт для мам</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Седых Ирина Ивановна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022