

**Рабочая программа *социально-гуманитарной* направленности  
творческого объединения «Ритмопластика»  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Солнышко»**

Дошкольный возраст является важным этапом в жизни ребёнка, когда формируются основы его здоровья, умственного, нравственного и физического развития, а также закладываются черты личности. В последнее время всё чаще используются нестандартные методы физического воспитания, такие как ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, танцы и другие.

Одной из ключевых задач дополнительного образования в Викуловском районе является развитие творческой активности у детей. Программа «Ритмопластика», способствует переходу от простого интереса детей к развитию их способностей. Она также помогает детям лучше адаптироваться к современным условиям и эффективно организовывать своё свободное время.

Программа «Ритмопластика» представляет собой специализированное комплексное занятие, на котором с помощью музыки и специально разработанных двигательных и коррекционных упражнений осуществляется коррекция и развитие двигательных функций. Это также способствует улучшению качественных характеристик движений, развитию личностных качеств, саморегуляции и произвольности движений и поведения. Ритмопластика включает в себя плавные и оздоровительные движения, которые выполняются под спокойную и медленную музыку, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

*Адресат программы* – обучающиеся от 5 до 7 лет.

*Объём и срок освоения* - программа рассчитана на один год обучения –32 часа.

Занятия организовываются для групп обучающихся от 8 до 10 человек. В рамках рабочей программы предусмотрено 1 занятие в неделю продолжительностью 25 минут.

Каждое занятие делится на три основные части: подготовительную, основную и заключительную. Однако это деление условно, поскольку все элементы занятия тесно взаимосвязаны и формируют единое целое.

Подготовительная часть занимает около 5-15% от общего времени занятия и зависит от поставленных задач. Её цель — подготовить организм ребёнка к активной работе. Это включает разогрев мышц, связок и суставов, создание психологического и эмоционального настроя, а также концентрацию внимания.

Основная часть, составляющая 70-80% от общего времени, является центральной. Здесь решаются ключевые задачи занятия: формируются двигательные навыки, развиваются такие двигательные способности, как гибкость, ловкость, быстрота движений, выразительность, выносливость, умение ориентироваться в пространстве и другие.

Заключительная часть, занимающая 3-7% от общего времени, направлена на завершение занятия. Если основная часть включала высокую физическую нагрузку, время на эту часть может быть увеличено. Здесь используются упражнения на расслабление мышц и двигательные задания для укрепления осанки. Если занятие было сосредоточено на разучивании нового материала и требовало максимальной концентрации, в заключительной части рекомендуется провести эмоциональную разрядку. Это могут быть музыкально-подвижные игры малой интенсивности или любимые детьми музыкально-ритмические композиции.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Упражнения представлены игропластикой, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями и музыкально-творческими заданиями.

*Формы занятий:*

Подгрупповое занятие — небольшие группы по 4-8 детей, объединённых по уровню музыкальных способностей, для постановки определённой композиции.

Групповое занятие — занятия, где собраны все дети одной возрастной категории.

Занятие-постановка, репетиция — для отработки концертных номеров, совершенствования сценического поведения и актёрского мастерства.

**Цель:** повышение уровня двигательных умений и навыков с помощью музыки и ритмических движений.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Расширение музыкального кругозора и стимулирование интереса к искусству звуков;
- Вовлечение тела в процесс познания как выразительного инструмента, освоение новых движений, приобретение личного чувственного опыта и преодоление трудностей в выполнении музыкально-ритмических упражнений;
- Развитие навыков самостоятельного движения под музыку, выразительности и пластичности, выносливости, силы, умения ориентироваться в пространстве, подвижности и обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- Мотивация детей к активной музыкально-ритмической деятельности, чтобы они получали истинное удовольствие от движения под музыку.

**Развивающие:**

- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания и умения согласовывать движения с музыкой;

- Развитие мышления, воображения, познавательной активности и расширение кругозора;
- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- Развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- Приобретение психологического комфорта в партнёрских и доверительных отношениях между взрослыми и детьми;
- Всестороннее развитие личности дошкольника, индивидуальных качеств ребёнка и содействие развитию творческих способностей.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, умения сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание чувства такта и культурных привычек.

#### **Планируемые результаты**

По итогам освоения программы планируется достижение следующих результатов:

##### *Предметные результаты:*

- ✓ будут знать названия и правила выполнения основных танцевально-игровых движений;
- ✓ уметь самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- ✓ способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- ✓ точно и правильно исполнять двигательные задания комплексы движений в танцевально-ритмических и гимнастических композициях;

- ✓ Овладеть различными видами танцевальных шагов, правильными позициями ног и положением рук;
- ✓ ориентироваться в чередовании музыкально-пространственных упражнений;

*Личностные результаты:*

- ✓ уметь взаимодействовать в коллективе сверстников;
- ✓ действовать синхронно и выразительно в группе;
- ✓ различать виды танцевальной музыки;
- ✓ акцентировать сильную долю в музыке.

*Метопредметные результаты*

- ✓ использовать музыкальную речь, как способ общения между людьми и передачи информации, выраженной в звуках;
- ✓ выделять отдельные признаки предмета и объединять по общему признаку;
- ✓ приобретать (моделировать) опыт музыкально-творческой деятельности через сочинение, исполнение, слушание музыки и передачи ее в движении.

**Формы, порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.**

*Виды контроля во время изучения курса программы:* итоговый (в конце учебного года). Основной формой текущего контроля по освоению данной программы является наблюдение. Срок проведения итогового контроля в 2025-2026 учебном году: 18.05.2026г. по 22.05.2026 г.

***Календарно - тематическое планирование рабочей программы творческого объединения «Ритмопластика» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Солнышко»***

№	Наименование раздела,	Очная форма обучения
---	-----------------------	----------------------

п/п	темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего часов		
1	Вводное занятие «Будем знакомы»	0.5	0.5	1	Групповое занятие	Наблюдение
2	«Игралочка»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
3	«Необычное путешествие»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
4	«Разноцветное утро»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
5	«Осенний вальс»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
6	«Танцевальный хоровод»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
7	«Волшебная шляпа»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
8	«Конфетное дерево»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
9	«Волшебный обруч»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
10	«Пушистая история»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
11	«Цветочная полянка»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
12	«Осенняя сказка»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
13	«В гостях у сказки»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
14	«Зимние бабочки»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
15	«Время верить в чудеса»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение

16	«Белая зима»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
17	«Зимний хоровод»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
18	«Чудеса у матушки зимы»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
19	«Веселая полька»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
20	«Игрушечная полочка»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
21	«Развеселый гость»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
22	«Маленькие медвежата»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
23	«Посылка Харитошки»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
24	«Шутим и танцуем»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
25	«Летающие лягушата»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
26	«Стильные танцоры»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
27	«Кубик рубик»	-	1	1	Групповое занятие	Наблюдение
28	«Воздушная карусель»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
29	«По морям и океанам»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
30	«По морским волнам»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
31	«Мы мчимся на встречу лету»	0,5	0,5	1	Групповое занятие	Наблюдение
32	«Праздничный поезд»	-	1	1	Групповое занятие	Наблюдение/ Открытое

						занятие
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>32</b>		