

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область  
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**Программа по учебному предмету  
ПО.01. УП.01. (5(6)-летний срок обучения)  
ПО.01. УП.02. (8(9)-летний срок обучения)**

**РИТМИКА**

с.Ташла  
2026 г.

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБУДО «Ташлинская детская  
школа искусств»  
Протокол № 01  
от « 31 » августа 2026 г.

**СОГЛАСОВАНО**

с Методическим советом  
МБУДО «Ташлинская  
детская школа искусств»  
Протокол № 01  
от « 31 » августа 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО «Ташлинская  
детская школа искусств»  
\_\_\_\_\_  
С.В. Шмакова  
Приказ № 48  
от « 31 » августа 2026 г.

Разработчик

**Тишкова Галина Григорьевна**

преподаватель высшей квалификационной категории отделения  
хореографии МБУДО «Ташлинская детская школа искусств»

Рецензент

**Камалиева Оксана Камилевна**

преподаватель ПК «Хореографическое творчество»  
ГБПОУ «Оренбургский областной колледж культуры и искусств»

Рецензент

**Литвинова Валентина Анатольевна**

заместитель директора по учебной работе  
МБУДО «Ташлинская детская школа искусств»

# **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **I. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

## **II. Содержание учебного предмета**

- Сведения о затратах учебного времени;
- Содержание разделов;
- Требования по годам обучения.

## **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

## **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Музыкально-ритмические игры;

## **VI. Список методической литературы**

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально - игровую деятельность.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Танец», «Народно - сценический танец».

## **2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»**

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года.

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с десяти до двенадцати лет, составляет 1 год.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:

***Срок реализации учебного предмета «Ритмика» 1 год***

*5(6)-летний срок обучения*

***Таблица 1***

|                                                                  | Распределение по годам обучения |  |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| класс                                                            | 1                               |  |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                    | 33                              |  |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                | 2                               |  |
| <b>Общее максимальное количество часов на аудиторные занятия</b> | <b>66</b>                       |  |
| Общий объем времени на консультации                              | 4                               |  |

***Срок реализации учебного предмета «Ритмика» 2 года***

*8(9)-летний срок обучения*

***Таблица 2***

|       | Распределение по годам обучения |   |
|-------|---------------------------------|---|
| класс | 1                               | 2 |

|                                                                  |            |    |
|------------------------------------------------------------------|------------|----|
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                    | 32         | 33 |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                | 2          | 2  |
| <b>Общее максимальное количество часов на аудиторные занятия</b> | <b>130</b> |    |
| Объем времени на консультации (по годам)                         | 2          | 2  |
| Общий объем времени на консультации                              | 4          |    |

#### **4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Продолжительность урока – 40 минут.

#### **5. Цель и задачи учебного предмета**

**Цель:** развитие музыкально-ритмических и двигательнo-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

##### **Задачи:**

- овладение основами музыкальной грамоты;
- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо - ритмической памяти учащихся.

#### **6. Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика»**

Обоснованием структуры программы являются требования ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником. Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

#### **7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

##### **1. Наглядный**

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

## 2. Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

## 3. Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

## **8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Материально – технические условия реализации программы «Ритмика» обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, установленных ФГТ.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

*Материально – техническое обеспечение:*

- балетный зал, площадью 100 кв.м., имеющий для танцев напольное покрытие,
- балетные станки,
- зеркала,
- фортепиано,
- костюмерная,
- репетиционная и концертная одежда,
- помещение для переодевания

*Электронно – образовательные ресурсы:*

- компьютер,
- аудио- и видеотехника.

*Учебная мебель:*

- стол,
- стулья,
- шкаф

*Технические средства:* наличие аудио и видеозаписей, магнитофон.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, текущего и капитального ремонта учебных помещений.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Сведения о затратах учебного времени

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

**Таблица 3**

|                                                           | Распределение по срокам обучения |            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
|                                                           | 5(6)                             | 8(9)       |
| класс                                                     | 1                                | 1-2        |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)             | 33                               | 65         |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)         | 2                                | 2          |
| Общее максимальное количество часов на аудиторные занятия | 66                               | 130        |
| <b>Максимальная учебная нагрузка в часах</b>              | <b>66</b>                        | <b>130</b> |
| Общий объем времени на <b>консультации</b>                | 4                                | 4          |

Учебный материал распределяется по годам обучения - классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

### 2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося.

#### *«Основы музыкальной грамоты»*

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

#### *«Упражнения на ориентировку в пространстве»*

Основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

*«Упражнения с музыкально-ритмическими предметами»* (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д.).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а

также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, регистрах, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.

#### *«Упражнения с предметами танца»*

Более насыщенно, интересно и разнообразно позволяют донести до ребенка предмет «ритмика». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучением движений и комбинаций. С использованием данных предметов у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия на площадке. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

#### *«Танцевальные движения»*

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

#### *«Музыкально-ритмические игры»*

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

### **4. Требования по годам обучения**

8(9)-летний срок обучения

#### **1 год обучения**

**Таблица 4**

| Неделя             | Кол-во часов | Содержание урока                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 полугодие</b> |              |                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                  | 2            | 1. Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие):<br>- характер музыки;<br>- грустный, печальный и т.д (слушание и анализ музыки);<br>- веселый, задорный (определить характер музыки словами). |
| 2                  | 2            | 1. Динамические оттенки:<br>- громко;<br>- тихо.                                                                                                                                                                   |

|       |   |                                                                                                                                                                                           |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |   | 2. Игра «Топни ноженька».                                                                                                                                                                 |
| 3     | 2 | 1. Музыкальный размер - 2/4; 4/4                                                                                                                                                          |
| 4     | 2 | 1. Знакомство с длительностью звуков:<br>- целая;<br>- половинная;<br>- четвертная;<br>- восьмая.                                                                                         |
| 5     | 2 | 1. Музыкальный темп:<br>- быстрый;<br>- медленный;<br>- умеренный.                                                                                                                        |
| 6     | 2 | 1. Понятие «сильная доля».<br>2. Понятие «музыкальная фраза».                                                                                                                             |
| 7     | 2 | 1. Упражнения на ориентировку в пространстве:<br>- нумерация точек (игровая форма);<br>- построение в линию, колонну, шеренгу.                                                            |
| 8     | 2 | 1. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами:<br>- ударные (ложки, барабан и т.д.);<br>- звенящие (бубен, маракасы, погремушки и т.д.);<br>- в сочетании с притопами, приседаниями. |
| 9     | 2 | 1. Упражнения с предметами танца:<br>- упражнение с платком;<br>- упражнение с лентой;<br>2. Понятие «правая», «левая» нога.                                                              |
| 10    | 2 | 1. Танцевальные движения:<br>- простой (в сочетании с 2 притопом);<br>- поясной;<br>2. Понятие «правая», «левая» рука:<br>- положение рук на талии, перед грудью.                         |
| 11-12 | 4 | 1. Шаги:<br>- маршевый шаг;<br>- шаг с пятки;<br>- шаг сценический;<br>- шаг на высоких полупальцах с поджатой назад;<br>- на полупальцах высоко поднятым коленом вперед.                 |
| 13    | 2 | 1. Ходьба:<br>- различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях;<br>- в сочетании друг с другом.                       |
| 14    | 2 | 1. Бег:<br>- легкий бег на полупальцах;<br>- бег с откидыванием ног назад, вперед;<br>- с высоко поднятыми коленями.                                                                      |
| 15    | 2 | Закрепление материала.                                                                                                                                                                    |
| 16    | 2 | Контрольный урок.                                                                                                                                                                         |

| <b>2 полугодие</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                 | 2 | Повторение материала за I полугодие                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 18                 | 2 | 1. Прыжки:<br>- на месте по VI позиции;<br>- с продвижением вперед;<br>- повороте на 1/4.                                                                                                                                                                                                           |
| 19                 | 2 | 1. Ходьба и бег в сочетании:<br>- мягкий шаг и легкий бег (импровизация кошечка и птичка)                                                                                                                                                                                                           |
| 20                 | 2 | 1. Прыжки:<br>- на одной ноге;<br>- перескоком с ноги на ногу                                                                                                                                                                                                                                       |
| 21                 | 2 | 1. Притопы:<br>- удар ногой в пол;<br>- поочередные удары правой и левой ногой;<br>- в сочетании с хлопком;<br>- по точкам.                                                                                                                                                                         |
| 22                 | 2 | 1. Упражнения для рук, кистей и пальцев:<br>- поднимание (вперед, в стороны, вверх – одну или две, весело, задорно, мягко, спокойно);<br>- кисти рук (поворачивание ладонью вверх, вниз по очереди, игра – греем руки на солнышке);<br>- собираем в кулачок, играем на пианино (энергично, весело). |
| 23                 | 2 | 1. Упражнения для плеч:<br>- поднимаем и опускаем плечи (характер спокойный, мягкий или веселый, резкий; плечи «вздыхают» или плечи «удивляются»).                                                                                                                                                  |
| 24                 | 2 | 1. Упражнения для корпуса:<br>- небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону;<br>- наклоны корпуса вперед (как бы приветствуем);<br>- упражнение «Неваляшки».                                                                                                                                     |
| 25                 | 2 | 1. Танцевальные элементы:<br>- топающий шаг<br>а) в продвижении вперед;<br>б) в повороте вокруг себя на 360°.                                                                                                                                                                                       |
| 26                 | 2 | 1. Хлопки:<br>а) ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко<br>- перед собой;<br>- около каждого уха;<br>- по плечам, коленям;<br>- одновременно обеими руками;<br>- попеременно.                                                                                                             |
| 27                 | 2 | 1. Упражнения с предметами или игрушками:<br>- мяч – катим по полу, подбрасываем, передаем друг другу (катим мяч муз. тихо, подбрасываем или ударяем громко).                                                                                                                                       |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | 2 | 1. Упражнения с платочком:<br>- поднимаем медленно, стряхиваем платочек, весело зовем платочком.<br>2. Упражнения с обручем:<br>- оббегаем обруч (мелкий бег), прыгаем в обруч, выпрыгиваем, ловим друг друга в кольцо обруча. |
| 29 | 2 | 1. Ориентация в пространстве:<br>- круг, линия, враспынную, стайка.                                                                                                                                                            |
| 30 | 2 | 1. Перескоки:<br>- вперед-назад;<br>- в стороны.                                                                                                                                                                               |
| 31 | 2 | Закрепление пройденного материала подготовка к зачету                                                                                                                                                                          |
| 32 | 2 | Зачет                                                                                                                                                                                                                          |

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 года обучения:**

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- хорошо владеть движениями с платком и обручем;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

### **Примерные требования к контрольному уроку, зачету:**

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

## 2 год обучения

**Таблица 5**

| Недел<br>я         | Кол-<br>во<br>часов | Содержание урока                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 полугодие</b> |                     |                                                                                                                                                                                                             |
| 1                  | 2                   | Повторение материала за 1 класс.                                                                                                                                                                            |
| 2                  | 2                   | 1. Характер музыки:<br>- торжественный, величественный;<br>- игривый, шуточный;<br>- задумчивый, сдержанный.<br>2. Музыкальный размер 3/4, 6/8.                                                             |
| 3                  | 2                   | 1. Жанры в музыке:<br>- песня;<br>- танец;<br>- марш.                                                                                                                                                       |
| 4                  | 2                   | 1. Понятие – «сильная доля», «затакт».<br>- вальсовая комбинация(муз/р.3/4)<br>2. Понятие «музыкальная фраза».<br>- упражнение-игра по кругу с мячом.                                                       |
| 5                  | 2                   | 1. Характер музыки. Тоника:<br>- мажор (веселая);<br>- минор (грустная).                                                                                                                                    |
| 6                  | 2                   | 1. Музыкальные паузы:<br>- половинная;<br>- четверная;<br>- восьмая.<br>(прошагать по диагонали без хлопков и с хлопками)<br>2. Музыкальный темп:<br>- умеренный<br>- быстрый (упражнение игра с скакалкой) |
| 7                  | 2                   | 1. Музыкальные штрихи:<br>- легато;<br>- стаккато.<br>(упражнение игра с мячом, катим по полу, удары в пол отрывисто)                                                                                       |
| 8                  | 2                   | 1. Упражнения на ориентировку в пространстве:<br>- диагональ;<br>- круг, два круга;<br>- «улитка», «змейка».                                                                                                |
| 9                  | 2                   | 1. Маленькие приседания по всем позициям.<br>2. Releve et plie releve.                                                                                                                                      |
| 10                 | 2                   | 1. Упражнения с предметами танца:<br>- с мячами;(упражнение «Солнышко»)<br>2. Упражнения со скакалкой.                                                                                                      |
| 11                 | 2                   | 1. Танцевальные движения:<br>- приставной шаг (в сторону, вперед-назад);                                                                                                                                    |

|                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |   | - вынос ноги в перед, сторону с одновременным полуприседанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12                 | 2 | 1. Шаги:<br>- шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед;<br>- переменный;<br>- мелкий шаг с продвижением вперед.                                                                                                                                                                                                                                   |
| 13                 | 2 | 1. Шаги:<br>- приставной шаг с приседанием;<br>- приставной шаг с притопом.<br>2. переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;<br>- переменный ход с plie на о.н и вынесением р.н. в воздух;<br>- 3ий шаг на полупальцах с ударом на 4ый шаг всей стопой в пол;<br>- шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы в воздух на 30-45°. |
| 14                 | 2 | 1. Бег:<br>- легкий шаг (ноги назад);<br>- на месте;<br>- стремительный;<br>- «лошадки» на месте и в продвижении;<br>- «жете» на месте и в продвижении.                                                                                                                                                                                                      |
| 15                 | 2 | Закрепление материала, подготовка к контрольному уроку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16                 | 2 | Контрольный урок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>4 полугодие</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 17                 | 2 | 1.Повторение материала за I полугодие.<br>2. Port de brass.(упражнение для рук)                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 18                 | 2 | 1. Прыжки:<br>- в повороте на 90°, 180°, 360°;<br>- «разножка»;<br>- «поджатый».                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19                 | 2 | 1. Па галопа (по диагонали, по кругу):<br>- прямой;<br>- боковой;<br>- с правого плеча, левого плеча, поочередно;<br>- в парах.                                                                                                                                                                                                                              |
| 20                 | 2 | 1. Маршевые шаги (комбинация на середине зала)<br>2. Комбинация шаговая- прыжковая «От улыбки»                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 21                 | 2 | 1. Хлопки:<br>- в ритмическом рисунке;<br>- в парах с партнером;<br>- с прыжком;<br>- с поворотом вокруг себя (упражнение «Эхо»)                                                                                                                                                                                                                             |
| 22                 | 2 | 1. Положение рук в круге:<br>- держась за руки;<br>- «корзиночка»;<br>- «звездочка».<br>2. Движение рук:<br>- подчеркнутые раскрытия и закрытия рук;                                                                                                                                                                                                         |

|       |   |                                                                                                                                                                               |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |   | - раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в III позиции);<br>- взмахи с платочками.                                                                                           |
| 23    | 2 | 1. Польшка два круга (8 так.; 4 так.; 2 так.)<br>2. Повороты вправо-влево:<br>- с хлопками;<br>- с выносом ноги в сторону на каблук;<br>- с подскоком.                        |
| 24    | 2 | 1. Подготовка к вращениям на середине зала:<br>- отработать поворот головы;<br>- на месте на одной ноге с остановкой (вправо-лево);<br>- упражнение «юла».                    |
| 25    | 2 | 1. Перескоки с ноги на ногу по 6-ой. позиции:<br>- простые (до щиколотки);<br>- простые (до уровня колена);<br>- с ударом по I прямой позиции;<br>- с продвижением в сторону. |
| 26    | 2 | 1. Шаг с проскоком:<br>- вперед, назад;<br>- в сторону;<br>- на двух ногах;<br>- на одной ноге.<br>2. Шаг с проскоком, шаг с подскоком (выделить разницу между прыжками).     |
| 27-30 | 8 | 1. Музыкально – ритмические игры:<br>- «Мышки и мышеловка»;<br>- «Волшебная шапочка»;<br>2. «Бабка-ёжка»                                                                      |
| 31    | 2 | Закрепление материала                                                                                                                                                         |
| 32    | 2 | Подготовка к зачету                                                                                                                                                           |
| 33    | 2 | Зачет                                                                                                                                                                         |

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся 2 года обучения:

Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно, подвижно), музыкальные размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», музыкальные жанры - песня, танец, марш;
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение двух лет обучения;
- знать названия простых танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька).
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку на 2/4, 4/4, 6/8;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- выполнять с более четким исполнением подражательные движения;

- уметь танцевать в ансамбле;
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации.

### **Примерные требования к контрольному уроку, зачету:**

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

### **5(6)-летний срок обучения 1 год обучения**

**Таблица 6**

| Неделя             | Кол-во часов | Содержание урока                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 полугодие</b> |              |                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                  | 1            | 1. Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие):<br>- характер музыки;<br>- грустный, печальный и т.д (слушание и анализ музыки);<br>- веселый, задорный (определить характер музыки словами). |
| 2                  | 1            | 1. Динамические оттенки:<br>- громко;<br>- тихо.<br>2. Игра «Топни ноженька».                                                                                                                                      |
| 3                  | 1            | 1. Музыкальный размер - 2/4; 4/4                                                                                                                                                                                   |
| 4                  | 1            | 1. Знакомство с длительностью звуков (***):<br>- целая;<br>- половинная;<br>- четвертная;<br>- восьмая.                                                                                                            |
| 5                  | 1            | 1. Музыкальный темп:<br>- быстрый;<br>- медленный;<br>- умеренный.                                                                                                                                                 |
| 6                  | 1            | 1. Понятие «сильная доля».<br>2. Понятие «музыкальная фраза».                                                                                                                                                      |
| 7                  | 1            | 1. Упражнения на ориентировку в пространстве:<br>- нумерация точек (игровая форма);                                                                                                                                |

|                    |   |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |   | - построение в линию, колонну, шеренгу.                                                                                                                                                   |
| 8                  | 1 | 1. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами:<br>- ударные (ложки, барабан и т.д.);<br>- звенящие (бубен, маракасы, погремушки и т.д.);<br>- в сочетании с притопами, приседаниями. |
| 9                  | 1 | 1. Упражнения с предметами танца:<br>- упражнение с платком;<br>- упражнение с лентой;<br>2. Понятие «правая», «левая» нога.                                                              |
| 10                 | 1 | 1. Танцевальные движения:<br>- простой (в сочетании с 2 притопом);<br>- поясной;<br>2. Понятие «правая», «левая» рука:<br>- положение рук на талии, перед грудью.                         |
| 11-12              | 2 | 1. Шаги:<br>- маршевый шаг;<br>- шаг с пятки;<br>- шаг сценический;<br>- шаг на высоких полупальцах с поджатой назад;<br>- на полупальцах высоко поднятым коленом вперед.                 |
| 13                 | 1 | 1. Ходьба:<br>- различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях;<br>- в сочетании друг с другом.                       |
| 14                 | 1 | 1. Бег:<br>- легкий бег на полупальцах;<br>- бег с откидыванием ног назад, вперед;<br>- с высоко поднятыми коленями.                                                                      |
| 15                 | 1 | Закрепление материала.                                                                                                                                                                    |
| 16                 | 1 | Контрольный урок.                                                                                                                                                                         |
| <b>2 полугодие</b> |   |                                                                                                                                                                                           |
| 17                 | 1 | Повторение материала за I полугодие                                                                                                                                                       |
| 18                 | 1 | 1. Прыжки:<br>- на месте по VI позиции;<br>- с продвижением вперед;<br>- повороте на 1/4.                                                                                                 |
| 19                 | 1 | 1. Ходьба и бег в сочетании:<br>- мягкий шаг и легкий бег (импровизация кошечка и птичка)                                                                                                 |
| 20                 | 1 | 1. Прыжки:<br>- на одной ноге;<br>- перескоком с ноги на ногу                                                                                                                             |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | 1 | 1. Притопы:<br>- удар ногой в пол;<br>- поочередные удары правой и левой ногой;<br>- в сочетании с хлопком;<br>- по точкам.                                                                                                                                                                         |
| 22 | 1 | 1. Упражнения для рук, кистей и пальцев:<br>- поднимание (вперед, в стороны, вверх – одну или две, весело, задорно, мягко, спокойно);<br>- кисти рук (поворачивание ладонью вверх, вниз по очереди, игра – греем руки на солнышке);<br>- собираем в кулачок, играем на пианино (энергично, весело). |
| 23 | 1 | 1. Упражнения для плеч:<br>- поднимаем и опускаем плечи (характер спокойный, мягкий или веселый, резкий; плечи «вздыхают» или плечи «удивляются»).                                                                                                                                                  |
| 24 | 1 | 1. Упражнения для корпуса:<br>- небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону;<br>- наклоны корпуса вперед (как бы приветствуем);<br>- упражнение «Неваляшки».                                                                                                                                     |
| 25 | 1 | 1. Танцевальные элементы:<br>- топающий шаг<br>а) в продвижении вперед;<br>б) в повороте вокруг себя на 360°.                                                                                                                                                                                       |
| 26 | 1 | 1. Хлопки:<br>а) ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко<br>- перед собой;<br>- около каждого уха;<br>- по плечам, коленям;<br>- одновременно обеими руками;<br>- попеременно.                                                                                                             |
| 27 | 1 | 1. Упражнения с предметами или игрушками:<br>- мяч – катим по полу, подбрасываем, передаем друг другу (катим мяч муз. тихо, подбрасываем или ударяем громко).                                                                                                                                       |
| 28 | 1 | 1. Упражнения с платочком:<br>- поднимаем медленно, стряхиваем платочек, весело зовем платочком.                                                                                                                                                                                                    |
| 29 | 1 | 2. Упражнения с обручем:<br>- оббегаем обруч (мелкий бег), прыгаем в обруч, выпрыгиваем, ловим друг друга в кольцо обруча.                                                                                                                                                                          |
| 30 | 1 | 1. Ориентация в пространстве:<br>- круг, линия, враспынную, стайка.                                                                                                                                                                                                                                 |
| 31 | 1 | 1. Перескоки:<br>- вперед-назад;<br>- в стороны.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 32 | 1 | Закрепление пройденного материала подготовка к зачету                                                                                                                                                                                                                                               |
| 33 | 1 | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся:**

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю музыки и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку на 2/4 и 4/4, 6/8
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- хорошо владеть движениями с платком, мячом, лентой и обручем;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения
- термины: громко-тихо, высоко-низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно), музыкальные размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», музыкальные жанры - песня, танец, марш;
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение года;
- знать названия простых танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька);
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;
- выполнять с более четким исполнением подражательные движения;
- уметь танцевать в ансамбле;
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации.

## **Примерные требования к контрольному уроку, зачету:**

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть, в хорошей степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;

### IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

#### 1. *Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы учебного предмета «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающегося.

*Формы текущего контроля:* контрольные работы, концерты, просмотры.

*Формы промежуточной аттестации:* контрольный урок, зачет (проводится в счет аудиторного времени).

*Итоговый зачет* по предмету (в рамках промежуточной аттестации) проводится:

- при сроке освоения образовательной программы 5(6) лет - в 1 классе,
- при сроке освоения образовательной программы 8(9) лет - во 2 классе,

*График промежуточной и итоговой аттестации 5(6) лет*

**Таблица 7**

| классы                                           | 1                |       |
|--------------------------------------------------|------------------|-------|
| полугодия                                        | 1                | 2     |
| Вид текущего контроля и промежуточной аттестации | Контрольный урок | Зачет |

**Таблица 8**

| классы                                           | 1                |       | 2                |       |
|--------------------------------------------------|------------------|-------|------------------|-------|
| полугодия                                        | 1                | 2     | 3                | 4     |
| Вид текущего контроля и промежуточной аттестации | Контрольный урок | Зачет | Контрольный урок | Зачет |

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультаций с целью их подготовки к контрольным урокам, зачетам.

По завершению изучения учебного предмета «Ритмика» обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

## **2. Критерии оценок**

По результатам текущей, промежуточной аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачет».

### *Критерии оценки качества исполнения*

**Таблица 9**

| <b>Оценка</b>             | <b>Критерии оценивания выступления</b>                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 («отлично»)             | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения                                                                                                                  |
| 4 («хорошо»)              | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)                                                                                                                       |
| 3 («удовлетворительно»)   | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований                                                                                     |
| «зачет» (без отметки)     | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.                                                                                                                                                        |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств призваны

обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### **1. Методические рекомендации педагогическим работникам**

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются, продолжают:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая

последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

## **2. Музыкально-ритмические игры**

- *«Музыкальная шкатулка»*

### Описание:

Дети стоят спиной в круг, в центре круга - один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

### Игра развивает:

музыкальный слух, при прослушивании музыки музыкального инструмента; чувство ритма, когда ребенок исполняет игру на инструменте в разнообразном ритмическом рисунке;

быстроту мышления, чтобы первым определить и стать лидером.

- *«Самолетики - вертолетики»*

### Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

### Игра развивает:

умение владеть танцевальной площадкой;

быстроту движений, реакцию;

музыкальный слух;

память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

- *«Мыши и мышеловка»*

### Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто - «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки, образуя замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг,

присоединятся к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

Игра развивает:

- координацию движения ребенка;
- умение ориентироваться в пространстве;
- формировать рисунок танца - круг;
- коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»;
- развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой).

## **VII. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии – М., 2001
2. Боброва Г. Искусство грации – Л., 1986
3. Бырченко Т., Франко Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике – М., 1994
4. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии – М., 1979
5. Попова М. Танцуют дети – М., 1989
6. Рекомендации в помощь танцевальным коллективам – Алма – Аты, 1986
7. Ритмика и танец (программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств) – М., 1980
8. Уральская В., Гороховников Г. В ритме вальса – М., 1988
9. Хоровод друзей – М., 1972
10. Школа танцев для детей – СПб., 2010