

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ 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  
2025 г.

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБУДО «Ташлинская детская  
школа искусств»  
Протокол № 01  
от « 29 » августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

с Методическим советом  
МБУДО «Ташлинская  
детская школа искусств»  
Протокол № 01  
от « 29 » августа 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО «Ташлинская  
детская школа искусств»  
С.В. Шмакова  
Приказ № 80  
от « 29 » августа 2025 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

**Ляшева Елена Васильевна**

преподаватель высшей квалификационной категории

# **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**

- Список методической литературы;
- Интернет ресурсы

## 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 общеобразовательной 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>

***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 двигательно-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 задачей 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,
- раздевалка,

### *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 консультации	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 изучениям 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): - характер музыки; - грустный, печальный и т.д (слушание и анализ музыки); - веселый, задорный (определить характер музыки словами).
2	2	1. Динамические оттенки: - громко; - тихо. 2. Игра «Топни ноженька».
3	2	1. Музыкальный размер - 2/4; 4/4
4	2	1. Знакомство с длительностью звуков: - целая; - половинная;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- четвертная;</li> <li>- восьмая.</li> </ul>
5	2	<p>1. Музыкальный темп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрый;</li> <li>- медленный;</li> <li>- умеренный.</li> </ul>
6	2	<p>1. Понятие «сильная доля».</p> <p>2. Понятие «музыкальная фраза».</p>
7	2	<p>1. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нумерация точек (игровая форма);</li> <li>- построение в линию, колонну, шеренгу.</li> </ul>
8	2	<p>1. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ударные (ложки, барабан и т.д.);</li> <li>- звенящие (бубен, маракасы, погремушки и т.д.);</li> <li>- в сочетании с притопами, приседаниями.</li> </ul>
9	2	<p>1. Упражнения с предметами танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение с платком;</li> <li>- упражнение с лентой;</li> </ul> <p>2. Понятие «правая», «левая» нога.</p>
10	2	<p>1. Танцевальные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой (в сочетании с 2 притопом);</li> <li>- поясной;</li> </ul> <p>2. Понятие «правая», «левая» рука:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук на талии, перед грудью.</li> </ul>
11-12	4	<p>1. Шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маршевый шаг;</li> <li>- шаг с пятки;</li> <li>- шаг сценический;</li> <li>- шаг на высоких полупальцах с поджатой назад;</li> <li>- на полупальцах высоко поднятым коленом вперед.</li> </ul>
13	2	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях;</li> <li>- в сочетании друг с другом.</li> </ul>
14	2	<p>1. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- бег с откидыванием ног назад, вперед;</li> <li>- с высоко поднятыми коленями.</li> </ul>
15	2	Закрепление материала.
16	2	Контрольный урок.

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

		- попеременно.
27	2	1. Упражнения с предметами или игрушками: - мяч – катим по полу, подбрасываем, передаем друг другу (катим мяч муз. тихо, подбрасываем или ударяем громко).
28	2	1. Упражнения с платочком: - поднимаем медленно, стряхиваем платочек, весело зовем платочком. 2. Упражнения с обручем: - оббегаем обруч (мелкий бег), прыгаем в обруч, выпрыгиваем, ловим друг друга в кольцо обруча.
29	2	1. Ориентация в пространстве: - круг, линия, врассыпную, стайка.
30	2	1. Перескоки: - вперед-назад; - 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 контрльному 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**

Неде ля	Кол-во часов	Содержание урока
<b>3 полугодие</b>		
1	2	Повторение материала за 1 класс.
2	2	1. Характер музыки: - торжественный, величественный; - игривый, шутливый; - задумчивый, сдержанный. 2. Музыкальный размер 3/4, 6/8.
3	2	1. Жанры в музыке: - песня; - танец; - марш.
4	2	1. Понятие – «сильная доля», «затакт». - вальсовая комбинация(муз/р.3/4) 2. Понятие «музыкальная фраза». - упражнение-игра по кругу с мячом.
5	2	1. Характер музыки. Тоника: - мажор (веселая); - минор (грустная).
6	2	1. Музыкальные паузы: - половинная; - четвертная; - восьмая. (прошагать по диагонали без хлопков и с хлопками) 2. Музыкальный темп: - умеренный - быстрый (упражнение игра с скакалкой)
7	2	1. Музыкальные штрихи: - легато; - стаккато. (упражнение игра с мячом, катим по полу, удары в пол отрывисто)

8	2	1. Упражнения на ориентировку в пространстве: - диагональ; - круг, два круга; - «улитка», «змейка».
9	2	1. Маленькие приседания по всем позициям. 2. Relevé et plie relevé.
10	2	1. Упражнения с предметами танца: - с мячами;(упражнение «Солнышко») 2. Упражнения со скакалкой.
11	2	1. Танцевальные движения: - приставной шаг (в сторону, вперед-назад); - вынос ноги в перед, сторону с одновременным полуприседанием.
12	2	1. Шаги: - шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед; - переменный; - мелкий шаг с продвижением вперед.
13	2	1. Шаги: - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с притопом. 2. переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу; - переменный ход с plie на о.н и вынесением р.н. в воздух; - 3ий шаг на полупальцах с ударом на 4ый шаг всей стопой в пол; - шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы в воздух на 30-45°.
14	2	1. Бег: - легкий шаг (ноги назад); - на месте; - стремительный; - «лошадки» на месте и в продвижении; - «жете» на месте и в продвижении.
15	2	Закрепление материала, подготовка к контрольному уроку.
16	2	Контрольный урок.

#### **4 полугодие**

17	2	1.Повторение материала за I полугодие. 2. Port de brass.(упражнение для рук)
18	2	1. Прыжки: - в повороте на 90°, 180°, 360°; - «разножка»; - «поджатый».
19	2	1. Па галопа (по диагонали, по кругу): - прямой; - боковой; - с правого плеча, левого плеча, поочередно; - в парах.

20	2	1. Маршевые шаги (комбинация на середине зала) 2. Комбинация шаговая- прыжковая «От улыбки»
21	2	1. Хлопки: - в ритмическом рисунке; - в парах с партнером; - с прыжком; - с поворотом вокруг себя (упражнение «Эхо»)
22	2	1. Положение рук в круге: - держась за руки; - «корзиночка»; - «звездочка». 2. Движение рук: - подчеркнутые раскрытия и закрытия рук; - раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в III позиции); - взмахи с платочками.
23	2	1. Полька два круга (8 так.; 4 так.; 2 так.) 2. Повороты вправо-влево: - с хлопками; - с выносом ноги в сторону на каблук; - с подскоком.
24	2	1.Подготовка к вращениям на середине зала: - отработать поворот головы; - на месте на одной ноге с остановкой (вправо-лево); -упражнение «юла».
25	2	1. Перескоки с ноги на ногу по 6-ой. позиции: - простые (до щиколотки); - простые (до уровня колена); - с ударом по I прямой позиции; - с продвижением в сторону.
26	2	1. Шаг с проскоком: - вперед, назад; - в сторону; - на двух ногах; - на одной ноге. 2. Шаг с проскоком, шаг с подскоком (выделить разницу между прыжками).
27-30	8	1. Музыкально – ритмические игры: - «Мышки и мышеловка»; - «Волшебная шапочка»; 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): - характер музыки; - грустный, печальный и т.д (слушание и анализ музыки); - веселый, задорный (определить характер музыки словами).

2	1	<p>1. Динамические оттенки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- громко;</li> <li>- тихо.</li> </ul> <p>2. Игра «Топни ноженька».</p>
3	1	1. Музыкальный размер - 2/4; 4/4
4	1	<p>1. Знакомство с длительностью звуков (***):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целая;</li> <li>- половинная;</li> <li>- четвертная;</li> <li>- восьмая.</li> </ul>
5	1	<p>1. Музыкальный темп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрый;</li> <li>- медленный;</li> <li>- умеренный.</li> </ul>
6	1	<p>1. Понятие «сильная доля».</p> <p>2. Понятие «музыкальная фраза».</p>
7	1	<p>1. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нумерация точек (игровая форма);</li> <li>- построение в линию, колонну, шеренгу.</li> </ul>
8	1	<p>1. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ударные (ложки, барабан и т.д.);</li> <li>- звенящие (бубен, маракасы, погремушки и т.д.);</li> <li>- в сочетании с притопами, приседаниями.</li> </ul>
9	1	<p>1. Упражнения с предметами танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение с платком;</li> <li>- упражнение с лентой;</li> </ul> <p>2. Понятие «правая», «левая» нога.</p>
10	1	<p>1. Танцевальные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простой (в сочетании с 2 притопом);</li> <li>- поясной;</li> </ul> <p>2. Понятие «правая», «левая» рука:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук на талии, перед грудью.</li> </ul>
11-12	2	<p>1. Шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маршевый шаг;</li> <li>- шаг с пятки;</li> <li>- шаг сценический;</li> <li>- шаг на высоких полупальцах с поджатой назад;</li> <li>- на полупальцах высоко поднятым коленом вперед.</li> </ul>
13	1	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях;</li> <li>- в сочетании друг с другом.</li> </ul>
14	1	<p>1. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- бег с откидыванием ног назад, вперед;</li> </ul>

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

		мяч муз. тихо, подбрасываем или ударяем громко).
28	1	1. Упражнения с платочком: - поднимаем медленно, стряхиваем платочек, весело зовем платочком.
29	1	2. Упражнения с обручем: - оббегаем обруч (мелкий бег), прыгаем в обруч, выпрыгиваем, ловим друга друга в кольцо обруча.
30	1	1. Ориентация в пространстве: - круг, линия, врассыпную, стайка.
31	1	1. Перескоки: - вперед-назад; - 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 «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 «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

#### *График промежуточной и итоговой аттестации 8(9) лет*

**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**

Оценка	Критерии оценивания выступления
--------	---------------------------------

5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмыщенное 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 осмыщенного 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, продолжаются:

- 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.

- «Мышки 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, образовывая 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 проскаивают 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, присоединяются 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

## Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. [www.psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
4. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
5. [www.balletmusic.ru](http://www.balletmusic.ru)
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. [www.google.ru](http://www.google.ru)
11. [www.plie.ru](http://www.plie.ru)