

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №13 (ТАТАРСКАЯ)»

**Принята**  
на заседании  
педагогического совета  
МАУДО «ДШИ №13 (т)»  
протокол от 29.08.2024 г. № 1



**Утверждаю:**

Директор МАУДО «ДШИ №13 (т)»

Л.Е.Кондакова

«31» августа 2024 г.

Приказ № 175

от «31» августа 2024 г.

**АДАптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
«РИТМИКА»**

(для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

направленность - художественная  
возраст обучающихся 5-7 лет,  
срок реализации - 2 года (136 часов)

Автор-составитель:

**Михалева Ульяна Геннадьевна,**

преподаватель хореографии высшей  
квалификационной категории

## 1.2. Информационная карта образовательной программы

<b>1. Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)»
<b>2. Полное название программы</b>	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика»
<b>3. Направленность программы</b>	Художественная
<b>4. Сведения о разработчиках</b>	
4.1. ФИО, должность	Михалева Ульяна Геннадьевна, заведующая хореографическим отделом МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»
4.2. ФИО, должность	
<b>5. Сведения о программе:</b>	
5.1. Срок реализации	2 года
5.2. Возраст обучающихся	5-7 лет
5.3. Характеристика программы:	
- тип программы	дополнительная
- вид программы	общеразвивающая
- принцип проектирования программы	- адаптированная; - по принципу преемственности с постепенным усложнением по годам обучения; - соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей
- форма организации содержания и учебного процесса	модульное обучение с включением в содержание таких разделов, как «партерная гимнастика», «музыкальная грамота», «музыкально – пространственные композиции», «активизация и развитие творческих способностей».
5.4. Цель программы	Развитие музыкально-ритмических и двигательнo-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры
5.5. Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Программа включает материал по годам обучения и предусматривает стартовый уровень освоения программы
<b>6. Формы и методы образовательной деятельности</b>	Формы образовательной деятельности: - <i>урок</i> - <i>зачет</i> - <i>репетиция</i> - <i>концерт</i> - <i>конкурс</i> - <i>творческий просмотр</i>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеолекции;</li> <li>- онлайн - практические занятия;</li> <li>- чат;</li> <li>- видео-консультирование;</li> <li>- дистанционные конкурсы, фестивали;</li> <li>- мастер-классы;</li> <li>- веб – занятия.</li> </ul> <p>Методы образовательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный (объяснение, разбор, анализ);</li> <li>- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);</li> <li>- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);</li> <li>- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);</li> <li>- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);</li> <li>- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;</li> <li>- дистанционные (презентации и лекционный материал на электронных носителях, через социальные сети; видео-конференции; обучающие сайты; интернет-источники; дистанционные конкурсы, и др.).</li> </ul>
<p><b>7.Формы мониторинга результативности</b></p>	<p>Первичный контроль (тестирование физических данных, музыкального слуха)  Текущий контроль (опрос, наблюдение, контрольный урок)  Промежуточный контроль (зачет)  Итоговый контроль (зачет)  Портфолио достижений</p>
<p><b>8. Результативность реализации программы</b></p>	<p>Результативность реализации программы отслеживается по соответствию на каждом этапе обучения фактических показателей освоения программного содержания планируемым:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательная деятельность (знания)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>репродуктивная деятельность (умения и навыки)</i></li> <li>- <i>творческая деятельность</i></li> <li>- <i>личностные качества</i></li> <li>- <i>метапредметные качества</i></li> </ul>
<b>9. Дата утверждения и последней корректировки</b>	<p>31.08.2020 года</p> <p>29.08.2024 года</p>
<b>10. Рецензенты программы</b>	<p><b>Белов В.А.</b> – старший преподаватель по народно-сценическому танцу кафедры народного танца КазГИК</p> <p><b>Макарчук Н.Ю.</b> – преподаватель по хореографии высшей квалификационной категории МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»</p>

## 1.3. Оглавление

<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Титульный лист программы</b>	1
<b>1.2.</b>	<b>Информационная карта программы</b>	2
<b>1.3.</b>	<b>Оглавление</b>	5
<b>1.4.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	6
	<i>Направленность программы</i>	6
	<i>Нормативно-правовое обеспечение программы</i>	6
	<i>Актуальность программы</i>	7
	<i>Отличительные особенности программы</i>	8
	<i>Цель программы</i>	9
	<i>Задачи программы</i>	9
	<i>Адресат программы</i>	10
	<i>Объем программы</i>	11
	<i>Формы организации образовательного процесса</i>	12
	<i>Срок освоения программы</i>	12
	<i>Режим занятий</i>	12
	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	13
	<i>Формы подведения итогов реализации программы</i>	14
<b>1.5.</b>	<b>Учебный план</b>	15
<b>1.6.</b>	<b>Содержание программы</b>	16
	<i>1 год обучения</i>	16
	<i>2 год обучения</i>	17
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	19
<b>2.1.</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	19
<b>2.2.</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	20
<b>2.3.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	21
<b>2.4.</b>	<b>Список литературы</b>	23
<b>2.5.</b>	<b>Приложения</b>	24

## 1.4. Пояснительная записка

Ритмика – это учебная дисциплина, развивающая у детей чувство ритма, а для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе с детским церебральным параличом (ДЦП), ритмика – это одна из форм терапии, основанная на использовании связи слова, музыки и движения. Основными составляющими ритмики являются: мышечная релаксация по контрасту с напряжением, дыхательные упражнения, движения под музыку.

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.

### **Направленность программы**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – Программа) относится к программам **художественной направленности**.

Учебный предмет «Ритмика» направлен на приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, получение ими художественного образования, а также на эстетическое воспитание и духовно-нравственное развитие обучающегося.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных стандартов второго поколения, с учетом критериев к образовательным результатам, сформулированным в качестве личностных и метапредметных универсальных учебных действий, с учетом требований к дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области искусства и практического опыта работы составителя.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Федеральный закон от 25 октября 1991 г. №1087 – 1(ред.от 12.03.2014) «О языках народов Российской Федерации»;
- Закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 г. №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Закон Республики Татарстан от 8 июля 1992 г. № 1560-ХП «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 №2;
- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года;

– Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

– Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

### **Актуальность программы**

Актуальность Программы определяется:

- запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического воспитания, развития творческих задатков и способностей учащихся, что соответствует основным задачам, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования сферы искусств;

- её адаптированностью для обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- возможностью реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, включением всех необходимых инструментов электронного обучения.

Программа отвечает требованиям Федеральных проектов «Успех каждого ребёнка», «Доступное дополнительное образование для детей», согласно которым, каждый ребенок, несмотря на наличие инвалидности, может развиваться и становиться успешным, занимаясь дополнительным образованием.

Индивидуальный подход к обучению предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития, максимально используя свои возможности, прежде всего, учебные.

При составлении данной программы было учтено, что в основе формирования способности хореографической деятельности лежат два главных вида деятельности детей: это творческая практика и изучение теории. Ценность необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью. Данная



программа способствует развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций.

Эффективность данной программы состоит в том, что в ней учитываются реальные возможности учащихся, что позволяет более дифференцированно осуществлять хореографическое развитие каждого ребёнка, обучающегося по данному предмету, а главное, значительно активизировать работу с репертуаром хореографического направления.

Программа способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка не только в сфере хореографии, но и в творческом подходе к любому виду деятельности, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной и творческой реализации в различных жизненных сферах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена адаптированностью к индивидуальным особенностям и потребностям ребенка, тесной связью с семьей ребенка, применением педагогических приемов электронного обучения, использования форм, средств и методов образовательной деятельности в условиях дистанционного обучения.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является понимание значения эстетического воспитания учащихся, направленность на развитие творческих способностей и внутренних потребностей ребенка с легкой степенью ДЦП, его социализацию в обществе.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что:

- содержание Программы, удовлетворяя дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, адаптировано для детей с легкой степенью ДЦП, учитывает особенности развития и обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- Программа построена таким образом, что к концу курса обучения ученик должен овладеть не только специальными знаниями, но и общеучебными способами умственных действий;
- Программа предусматривает применение дистанционных технологий, различного инструментария электронного обучения.

**Новизна программы** заключается в том, что она предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из конкретного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное обучение; в возможности организации образовательной деятельности в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий.

### **Цель программы:**

Развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся с легкой степенью ДЦП через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

## Задачи программы

### ***Обучающие:***

- ознакомить учащихся с основами музыкальной грамоты;
- способствовать формированию танцевальных умений;
- формировать чувство музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;
- учить согласовывать движения с музыкальным темпом и ритмом, ритмичности движений под музыку;
- формировать навыки владения техническими средствами обучения и компьютерными программами;
- развивать навыки использования социальных сетей в образовательных целях.

### ***Развивающие:***

- формировать правильную осанку;
- развитие основных двигательных-танцевальных способностей;
- развивать музыкальные способности: слуха, ритма;
- развивать творческую самостоятельность;
- развивать темпо - ритмическую память учащихся;
- формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и т.д
- развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно
- развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную учебную деятельность

### ***Воспитательные:***

- воспитывать любовь к музыке и хореографическому творчеству
- воспитание важнейших качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, координации;
- воспитывать волевые качества: трудолюбие, целеустремленность, упорство, внимание, сосредоточенность и настойчивость
- стимулировать развитие эмоциональности, памяти, и творческой активности в ансамбле;
- формировать исполнительскую культуру;
- способствовать усвоению детьми социально значимых знаний;
- развивать позитивное отношение детей к общественно-значимым ценностям; способствовать приобретению учащимися опыта применения сформированных социально-значимых знаний и отношений на практике.

### ***Реабилитационные:***

- формировать правильное пространственное восприятие;

- способствовать укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки;
- корректировать основные виды движений, серии движений, музыкально – ритмических движений;
- развивать и корректировать психические функции и компоненты деятельности, совершенствовать психомоторику;
- способствовать преодолению двигательного автоматизма движений;
- способствовать эффективной социализации детей в среде сверстников.

### **Адресат программы**

Программа «Ритмика» рассчитана на обучающихся с легкой степенью ДЦП в возрасте 5-7 лет.

#### ***Характеристика основных возрастных особенностей детей:***

##### ***Старшие дошкольники (5-7 лет):***

- Активизация ростового процесса;
- Наряду с активным развитием крупных мышцы туловища и конечностей, еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук;
- Высокий уровень активности;
- Совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение;
- Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными, но способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых;
- В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны;
- Высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях;
- Расширяется общий кругозор детей;
- В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание;
- Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества;

#### ***Характеристика основных особенностей детей с легкой степенью ДЦП:***

Дети с диагнозом ДЦП в легкой степени (спастическая диплегия), характеризуются наличием тонических патологических рефлексов. Обычно поражаются нижние конечности, руки поражаются в меньшей степени. При спастических параличах поражается артикуляционная мускулатура, мышцы

работают хаотично, любое движение сопровождается заместительными ненужными движениями. При ходьбе опора происходит не на подошву ноги, а на пальцы ног, поэтому на ходьбу затрачивается очень много энергии. Т.к. верхние конечности поражаются меньше, ребенок использует их для поддержки во время ходьбы. Приобретение навыков самообслуживания достаточно доступно таким детям. В ситуациях, при которых нужны хорошие двигательные навыки, дети со спастической формой ДЦП испытывают значительные трудности.

Основная особенность при ДЦП — существование двигательных нарушений с самого рождения и их тесная связь с сенсорными нарушениями. Все двигательные расстройства составляют нарушения в моторике, что всегда влечет за собой сопутствующие нарушения. Без специальной лечебной и коррекционно-педагогической работы они неблагоприятно воздействуют на все формирование нервно-психических функций ребенка.

Некоторые дети имеют достаточный объем движений, у них немного нарушен мышечный тонус, но при этом отмечаются апраксии — нарушения, при которых отсутствует умение выполнять целенаправленные движения и действия. Все практические действия вырабатываются в процессе развития и опыта; если ребенок не получает помощи, могут развиваться вторичные нарушения.

Детям с церебральным параличом свойственны не только невозможность тех или иных движений, но и слабость в ощущении этих движений, из-за этого у ребенка формируются неправильные представления о нужных движениях и с большим трудом может формироваться ориентация во времени и пространстве. Из-за этих слабых ощущений ребенок не может на ощупь узнать предмет. Все это усиливает и еще больше затрудняет развитие целенаправленных действий и в свою очередь имеет неблагоприятное воздействие на общее психическое развитие ребенка.

### **Объем программы**

Срок освоения программы «Ритмика» - 2 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика», всего 202 часа.

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

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	68	68
Количество часов на аудиторную нагрузку	68	68
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

Общее максимальное количество на весь период обучения (аудиторные занятия)	136
--	-----

### **Формы организации образовательного процесса:**

Форма проведения учебных занятий – мелкогрупповые и индивидуальные аудиторные или дистанционные занятия. Величина учебной нагрузки составляет 68 часов в год, по 2 академических в неделю.

Основной формой обучения является урок. Кроме урока используется другие виды занятий такие, как творческий просмотр, творческий показ (отчет), зачет, репетиция, концерт, видеолекции, видеоконференции, онлайн – семинары, онлайн - практические занятия, чат, видео-консультирование, дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы, веб – занятия.

В конце каждого учебного года проводится контрольный урок или зачет с качественной (безотметочной) оценкой.

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия творческой, культурно-просветительской направленности с учащимися и их родителями (законными представителями):

- творческие мероприятия (конкурсы, фестивали, мастер-классы, концерты, творческие вечера, и т.д.)
- посещение обучающимися учреждений культуры (концерты, выставки и т.д.)

### **Срок освоения программы**

Программа «Ритмика» рассчитана на 2 года обучения.

### **Режим занятий**

Продолжительность урока – 30 минут.

В неделю 2 раза по 1 академическому часу. Что составляет 68 часов в год.

В условиях электронного обучения, в соответствии с требованиями СанПин, продолжительность уроков составляет в младших классах - 20 минут, в старших классах - 30 минут.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Личностные результаты***

1. Знание культуры своего народа, своего края. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре.
2. Представление об основных нравственных, духовных идеалах, хранимых в культурных традициях народов России.

3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре.
4. Сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

### *Метапредметные результаты*

Умение:

- анализировать существующие образовательные результаты;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога.
- выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- определять причины своего успеха или неуспеха;
- выявлять и называть причины события, явления.
- представлять в устной форме краткий план собственной деятельности;
- высказывать мнение (суждение) в диалоге;
- делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.

### *Предметные результаты*

*В конце 1 года обучения учащийся должен*

<b>знать:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные позиции рук, ног;</li> <li>– основную постановку корпуса;</li> <li>– танцевальные движения;</li> <li>– отдельные виды движений, разных по стилю и характеру;</li> <li>– музыкальные размеры;</li> <li>– характеры музыки</li> </ul>
<b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– передавать движения в соответствии с музыкальным сопровождением;</li> <li>– выполнять упражнения, добиваясь поставленной учителем цели;</li> <li>– отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;</li> <li>– выражать различные эмоции в мимике</li> </ul>
<b>владеть навыками:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильной осанки,</li> <li>– музыкально-пластического исполнения;</li> <li>– элементарных навыков публичных выступлений;</li> <li>– правильного исполнения движений;</li> </ul>

– умения вести себя в группе во время занятий

### ***В конце 2 года обучения учащийся должен***

#### **знать:**

- танцевальные движения;
- элементарные, не сложные элементы движений из детских и народных танцев;
- основные понятия, связанные с темпом, ритмом

#### **уметь:**

- исполнять движения под музыку;
- различать музыкальный жанр произведения;
- использовать элементарные музыкальные термины и понятия;
- менять направление и характер движения, реагируя на темп и ритм музыкального произведения;
- выполнять элементарные оздоровительно-развивающие комплексы партерной гимнастики,
- сочетать движения с дыханием

#### **владеть навыками:**

- элементарного анализа характера мелодии, движений;
- счета во время движений;
- исполнения танцевальных композиций и отдельных видов движений.
- координации движений;
- элементарные навыки публичных выступлений.
- правильного исполнения движений;
- умения вести себя в группе во время занятий

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточную аттестацию и аттестацию по завершении освоения программы.

**Текущий контроль** направлен на поддержание учебной дисциплины, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой ученика осуществляет преподаватель, отражая в оценках достижения ученика, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольный урок без присутствия комиссии. На основании результатов текущего контроля, а также учитывая публичные выступления на концерте или открытом уроке, определяется качественная оценка (безотметочная). Текущая аттестация проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце каждого года также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - контрольный урок, зачет. Обязательным условием является методическое обсуждение результатов выступления ученика, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы ученика за данный период времени, определяет степень успешности развития учащегося на данном этапе обучения. Концертные публичные выступления также могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

В первом классе промежуточная аттестация учащихся проводится без фиксации отметок на основе планируемых результатов. В конце учебного года преподаватель составляет содержательный анализ динамики развития учащихся, основываясь на результатах контрольной работы с учетом уровня усвоения учащихся.

*Аттестация по завершении освоения программы* проводится в форме зачета, представляющего собой концертное исполнение программы. По итогам этого зачета выставляется оценка «зачет».

## 1.5. Учебный план

### *Первый год обучения*

№ п.п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Элементы партерной гимнастики	22	3	19	Педагогическое наблюдение
3.	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4.	Танцевальные рисунки	7	2	5	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5.	Танцевальные элементы и комбинации	21	3	18	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
6.	Активизация и развитие творческих способностей	10	2	8	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>12,5</b>	<b>55,5</b>	

### *Второй год обучения*

№ п.п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Элементы партерной гимнастики	16	2	14	Педагогическое наблюдение
3	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4	Построения и перестроения	6	2	4	Педагогическое наблюдение



					Контрольный урок
5	Танцевальные элементы и комбинации	24	4	20	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
6	Музыкально – пространственные композиции	6	2	4	Педагогическое наблюдение
7	Активизация и развитие творческих способностей	6	2	4	Педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	

## 1.6. Содержание программы

### Содержание учебного плана первого года обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Беседа – знакомство. Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	Беседа – опрос Отработка входа и выхода из зала, раскладывание и уборка ковриков.
2.	Элементы партерной гимнастики	Комплексы упражнений для различных частей тела. Увеличение подвижности суставов круговыми движениями и растягиваниями.	Упражнения на месте и в движении из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движений и чувства ритма. Проработка позвоночника и суставов круговыми движениями в различных плоскостях.
3.	Элементы музыкальной грамоты	Понятия: «Диагональ», «круг», «линия», «колона».	Упражнения на развитие умения самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
4.	Танцевальные рисунки	– правила постановки позиций ног, – правила постановки позиций рук, – выдвигание ноги, – приставные шаги, – виды шагов, – виды бега, – полупальцы, – полуприседание, – «цапля»,	– Бытовой шаг, – шаг с носка (танцевальный), – шаг на полупальцах, – легкий бег, – шаг с подскоком, – боковой подскок (галоп), – Позиции ног I, II, III, (полувыворотные), – I, II прямая позиции ног. – I, II позиции рук, подготовительное положение.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– «звёздочка»,</li> <li>– «разножка»,</li> <li>– притопы,</li> <li>– подскоки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Полуприседание по VI, I позициям (demi plie).</li> <li>– Выдвижение ноги с переводом "носок-каблук", с носка на каблук.</li> <li>– Поднимание на полупальцы по VI и I позициям (releve).</li> <li>– Прыжки на двух ногах по VI позиции.</li> <li>– Подскоки на месте</li> <li>– Образно-игровые движения</li> </ul> <p>Сложные циклические виды движений.</p>
5.	Танцевальные элементы и комбинации	<p>Элементарные перестроения, переходы их одного рисунка в другой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– В медленном темпе под раскладку на счет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Композиции на умение спокойно перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением, с раскладкой на счет.</li> <li>– Игры на умение перестраиваться.</li> </ul>
6.	Музыкально – пространственные композиции	«Музыкальная шкатулка», «Не потеряй пушинку», «Мыши и мышеловка»	– Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения.
7.	Активизация и развитие творческих способностей	«Музыкальная шкатулка», «Самолётки-вертолётки» «Лошадки», «Не потеряй пушинку», «Мыши и мышеловка» «Море волнуется»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения.</li> <li>– Упражнения на воображение и развитие фантазии в играх.</li> <li>– Упражнения на раскрепощение.</li> </ul> <p>Упражнения перед зеркалом для развития эмоциональности, мышц лица.</p>
8.	Итоговое занятие.	<p>Просмотр урока.</p> <p>Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.</p>	<p>Выполнение урока ритмики и концертных номеров в присутствии родителей, педагогов, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения</p>

### Содержание учебного плана второго года обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика
1	Вводное занятие	<p>Цели, задачи и содержание программы обучения. Расписание уроков.</p> <p>Правила ТБ и ПДД, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях, правила поведения за</p>	<p>Беседа – опрос.</p> <p>Отработка входа и выхода из зала, раскладывание и уборка ковриков. Умение пересказать своими словами правила ТБ и ПДД, правил поведения за</p>

		кулисами.	кулисами и в общественных местах.
2.	Элементы партерной гимнастики	Комплексы упражнений для различных частей тела. Режимы выполнения силовых упражнений.	– Упражнения на месте из различных исходных положений, – упражнения на развитие координации движений и чувства ритма. – выполнение комплекса из движений с переходом в различные позы, соединение с дыханием и расслаблением.
3.	Элементы музыкальной грамоты	Изучение понятий: – «музыкальный размер», – «музыкальная фраза», – «сильная доля», – «ритм», – «темп», – мажор, – минор.	– Изучение движений в различных темпах, – Изучение движений в ритме марша, бега. – Исполнение движений в соответствии с характером музыки. – Прохлопывание различных музыкальных размеров и ритмов.
4.	Построения и перестроения	Понятия и правила построений: – «Диагональ», – «круг» (маленький и большой) – «полукруг», – «2 круга», – «три круга», – колона, – «змейка», – «кучка», – «галочка».	Упражнения на развитие умения самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций. Перестраиваться в соответствии с музыкальными фразами.
5.	Танцевальные элементы и комбинации	Правила исполнения: – Позиции ног, рук, – выдвигание ноги, – виды бега, – виды шагов, – движения на полупальцах, – ковырялочка, – Demi plie, – «цапля», – «звёздочка», – «разножка», – притопы, – подскоки, – шаг польки, – прыжки, – «поджатые» прыжки – Прыжки в комбинациях	– шаг с носка (танцевальный), – шаг на полупальцах, – легкий бег, – шаг с подскоком; – боковой подскок (галоп), – шаг польки; – I, II прямая позиции ног. – I, II, III позиции рук, подготовительное положение. – Demi plie по позициям. – Поднимание на полупальцы по VI и I позициям (релеве). – Прыжки на двух ногах по VI позиции. – Образно-игровые движения – Сложные циклические виды движений.
6.	Музыкально – пространственные	Правила логического перестроения, использование в танцевальных композициях. «Волшебная	Упражнения, композиции и игры на умение быстро перестраиваться в соответствии с

	композиции	шкатулка», «Найди пару»	музыкальным сопровождением и характером музыки.
		Правила логического перестроения, использование в танцевальных композициях. «Волшебная шкатулка», «Найди пару»	Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением. Игры на умение перестраиваться в рисунках и относительно точек зала. Танцевальные комбинации с включением рисунков.
		Правила логического перестроения, использование в танцевальных композициях. «Волшебная шкатулка», «Найди пару»	Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением. Игры на умение перестраиваться в рисунках и относительно точек зала. Танцевальные комбинации с включением рисунков. Упражнения на перестроения в парах и в группах.
7.	Активизация и развитие творческих способностей	Знание правил игр: – «Звери и птицы», – «Мыши и мышеловка», – «Спать хочется»	Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения. Творческие задания на воображение и память
8.	Итоговое занятие	Просмотр урока. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Выполнение урока ритмики и концертных номеров в присутствии родителей, педагогов, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Минимально необходимый для реализации программы «Ритмика», перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);

- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Для организации дистанционного обучения у участников образовательного процесса должны быть:

- компьютер (планшет, смартфон, айфон) с подключением к интернету;
- установлены программы (приложения): ZOOM, WhatsApp, ВКонтакте, YouTube, Электронная почта.

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Предварительный контроль (стартовая диагностика)** проводится в первые дни занятий. Целью контроля является выявление исходного уровня подготовки обучающихся.

**Формы предварительного контроля:**

- беседа;
- тестирование физических данных (подъем, гибкость, выворотность, балетный шаг, прыжок);
- тестирование музыкального слуха, ритма.

**Текущий контроль** должен определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам проведения.

**Формы текущего контроля:**

- устный контроль (опрос);
- наблюдение;
- тестирование;
- практические задания;
- конкурс;
- концертное выступление;
- контрольный урок;
- зачет;
- контрольные дистанционные задания;
- видеозапись;
- аудиозапись;
- фотоотчет.

**Промежуточный контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения на определенном временном отрезке

(четверть, полугодие, учебный год), закрепления знаний, ориентация учащихся на дальнейшее обучение.

**Формы промежуточного контроля:**

- зачет (практический показ);
- конкурс;
- концертное выступление

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения с целью определения степени и полноты освоения обучающимися образовательной программы.

**Форма итогового контроля (аттестации по завершении освоения программы):**

- зачет.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

электронный журнал, классный журнал, аналитический материал, грамоты, дипломы, сертификаты, тестирования, портфолио, фотографии, отзывы детей и родителей, и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

видеозаписи, фотографии, аналитические материалы, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, открытый урок, отчетный концерт, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, фестиваль и др.

### 2.3. Оценочные материалы.

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

#### **Критерии оценки качества исполнения**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
Высокий уровень	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний уровень	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
Низкий уровень	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.

## Критерии оценки предметных результатов

Критерии	Результаты
<p><b>Знание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений ритмики;</li> <li>– основных движений партерной гимнастики;</li> <li>– особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;</li> <li>– основных понятий, связанных с темпом, ритмом, динамикой в музыке;</li> <li>– особенности сочетания движений в танцевальных комбинациях;</li> <li>– понятия лада в музыке (мажор, минор);</li> <li>– представления о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;</li> <li>– понятие «музыкальная фраза»;</li> <li>– понятие «сильная доля»;</li> <li>– понятие «затакт»;</li> <li>– точки зала и ориентироваться по ним;</li> <li>– основные танцевальные рисунки – диагональ, круг, линия, колона;</li> <li>– оздоровительно-развивающие комплексы партерной гимнастики;</li> </ul> <p><b>Умение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– исполнять элементы и основные комбинации на уроках ритмики;</li> <li>– исполнять упражнения партерной гимнастики;</li> <li>– отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;</li> <li>– сочетать движения с дыханием;</li> <li>– согласовывать движения со строением музыкального произведения;</li> <li>– выполнять движения согласно «вступления» и «основной музыкальной фразы»;</li> <li>– считать движения и делать акцент на «сильную долю»;</li> <li>– передавать через движения через музыкальный характер произведения (форте, пиано);</li> <li>– распределять сценическую площадку;</li> <li>– чувствовать партнера;</li> <li>– сохранять рисунок танца;</li> <li>– соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;</li> <li>– анализировать с помощью педагога исполнение движений;</li> <li>– сравнивать характеры мелодии, движения, выражая это в суждениях;</li> </ul> <p><b>Владение навыками:</b></p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений ритмики;</li> <li>– основных движений партерной гимнастики;</li> <li>– особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;</li> <li>– основных понятий, связанных с темпом, ритмом, динамикой в музыке;</li> <li>– особенности сочетания движений в танцевальных комбинациях;</li> <li>– понятия лада в музыке (мажор, минор);</li> <li>– представления о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;</li> <li>– понятие «музыкальная фраза»;</li> <li>– понятие «сильная доля»;</li> <li>– понятие «затакт»;</li> <li>– точки зала и ориентироваться по ним;</li> <li>– основные танцевальные рисунки – диагональ, круг, линия, колона;</li> <li>– оздоровительно-развивающие комплексы партерной гимнастики;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– исполнять элементы и основные комбинации на уроках ритмики;</li> <li>– исполнять упражнения партерной гимнастики;</li> <li>– отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;</li> <li>– сочетать движения с дыханием;</li> <li>– согласовывать движения со строением музыкального произведения;</li> <li>– выполнять движения согласно «вступления» и «основной музыкальной фразы»;</li> <li>– считать движения и делать акцент на «сильную долю»;</li> <li>– передавать через движения через музыкальный характер произведения (форте, пиано);</li> <li>– распределять сценическую площадку;</li> <li>– чувствовать партнера;</li> <li>– сохранять рисунок танца;</li> <li>– соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;</li> <li>– анализировать с помощью педагога исполнение движений;</li> <li>– сравнивать характеры мелодии, движения, выражая это в суждениях;</li> </ul> <p><b>Владеет навыками:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– разогрева мышц при исполнении партерной гимнастики;</li> <li>– двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши, притопами;</li> <li>– сочетания музыкально – ритмических упражнений с танцевальными движениями;</li> <li>– музыкально – ритмического интонирования;</li> <li>– сохранения и поддержки собственной физической формы;</li> <li>– публичных выступлений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разогрева мышц при исполнении партерной гимнастики;</li> <li>– двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши, притопами;</li> <li>– сочетания музыкально – ритмических упражнений с танцевальными движениями;</li> <li>– музыкально – ритмического интонирования;</li> <li>– сохранения и поддержки собственной физической формы;</li> <li>– публичных выступлений</li> </ul>
---	---

## 2.4.Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6 – 7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
4. Жуковская Р.И. Воспитание ребёнка в игре. - М., 1999
5. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учеб. Для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Гуманит.издат.центр ВЛАДОС, 2000. – 304 с.: ноты.
6. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. – М.: Гном –Пресс, 2001. – 64 с.
7. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста практическое пособие / Т. Ф. Коренева. – М.: Гном – Пресс, 2001. – 72 с.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб.пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 224 с.
9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>)
10. Методические материалы для педагогов по проведению дистанционного обучения детей в школах и образовательных организациях среднего профессионального образования/авт.-сост.: Хамитов Р.Г., Яковенко Т.В. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 48 с.»Мун Л. Импровизация младших школьников на уроках музыки// Искусство в школе. – 2003.- №1 С.44-51.



11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.: ил.
12. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно – методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
13. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахтов С.М., М., 1984
14. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп [Текст]: практическое пособие /З. Я. Роот. – М.: Аркти, 2004. – 47 с.
15. Руднева С., Фиш Э. "Ритмика", «Музыкальное движение». М., Просвещение, 1972
16. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. – М.: Линка – пресс, 2006. – 272 с.
17. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
18. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
19. Федорова Г.П. Играем, танцуем, поем! Методическое пособие.– СПб.: «Детство - пресс», 2002. – 48с. (Серия «Из опыта педагога»).
20. Чибрикова – Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998

### **Список литературы для детей**

1. Барышникова Т. "Азбука хореографии" методические указания в помощь учащимся и педагогам..., СПб, 1996
2. Кузнецова З.М. "Народные игры на уроках физической культуры", Наб. Челны, 1996
3. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет/ Художники Г.В.Соколов, В.Н.Куров. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 160 с.: ил. – (Серия: «Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем»).
4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. "Поем, играем, танцуем дома и в саду", Ярославль, 1996.

### **Интернет-ресурсы:**

- Разминка:

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>

<https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4>

<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs>

- Движения партерной гимнастики:

1 модуль <https://cloud.mail.ru/public/4wGj/2BRRj749J>

2 модуль <https://cloud.mail.ru/public/h3EJ/2FFqowQfB>

3 модуль <https://cloud.mail.ru/public/4H6P/zyjJyhMcQ>

<https://cloud.mail.ru/public/uYwx/tX8QCMSvV>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw>

- Растяжки, шпагаты:

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>

<https://www.youtube.com/watch?v=ANqA0bR2EzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&t=387s>

<https://www.youtube.com/watch?v=K2KI-I2scw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=7BzaPAb8pmg>

- Поддержание формы  
<https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q>
- Элементы на середине зала  
<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hfLWeDYCqIk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=OQ9cgXYFCkM>

## 2.5. Приложение

### Методические материалы

#### ***Основные принципы программы:***

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, продолжатся:

- 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.

### **Музыкально – ритмические игры**

Цель игровой технологии в образовательном процессе - не менять ребенка и не переделывать его, не учить его каким-либо специальным навыкам, а дать возможность ребёнку «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

#### **1. «Музыкальная шкатулка»**

Цель игры: Развитие творческого воображения, фантазии, наблюдательности, обогащение выразительных средств общения - мимики, пластики, жеста. Дети слушают музыку и показывают то, что представили на этот музыкальный отрывок.

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 его слушают. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент, 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.

#### **2. «Самолетики – вертолетики»**

Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный инструмент, 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 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.

### **3. «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 звучит основная мелодия «мыши» пробегают посередине «мышелоки» 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, присоединяются к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3 – 4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - «мышками».

Игра развивает и учит:

- координацию движений 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).

### **4. «Музыкальная змейка»**

Цель: Закрепить ранее изученные танцевальные движения, развить координацию, музыкальный слух.

Подготовка к игре: все играющие делятся на 3 -4 группы. Команды выстраиваются в колонны параллельно одна за другой и называются «змейками». Каждая змейка, запоминает какую – либо музыкальную мелодию. ( Например, 1 – полька, 2 – вальс, 3 – марш). Аккомпаниатор проигрывает несколько раз все мелодии для того, чтобы играющие усвоили свою мелодию. Впереди команды ставится игрок хорошо знающий танцевальный шаг.

Правила игры:

1. Играющим можно двигаться только под свою мелодию.
2. По сигналу змейки все змейки должны встать на свое первоначальное место, игроки в своей команде стоят в произвольном порядке.

Описание игры: Как только зазвучала одна из мелодий, змейка соответственно движению должна двигаться в различном направлении, проходя мимо других змеек. Затем меняется мелодия, и та змейка, которая двигалась, останавливается в основной стойке, а следующая змейка двигается на свою мелодию и так далее. По сигналу учителя змейка должна быстро занять свое первоначальное место. Змейка раньше других занявшая свое место считается выигравшей.

### **5. «Чей кружок быстрее»**

Цель: Закрепить ранее изученные танцевальные движения, развить координацию, музыкальный слух, быстро реагировать и выполнять танцевальный рисунок – круг.

Описание игры: Дети образуют 4 кружочка, в середине которого стоит водящий, в руках он держит платочек (или игрушку). Игрет хороводная музыка, дети водят хоровод, водящий исполняет движения русского характера. Изменяется характер музыки на плясовую, быструю, дети свободно танцуют, исполняя быстрые движения (бег). Музыка останавливается, дети приседают и закрывают глаза. Водящий меняет свое место и поднимает платочек. С началом музыки дети открывают глаза и бегут к своему водящему, и становятся вокруг него в кружок. Побеждает тот кружок, который всех быстрее собрался и взялся за руки.

### **6. «Лошадки»**

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды: бег рысцей – бег подскоком; ходьба – шаг с подниманием высоких колен; галоп – прямой галоп; повороты на право и налево и т.д. При этом кучер управляет и смотрит за правильностью исполнения движений лошадками. На слова ведущего – «Лошадки в разные стороны» кучер отпускают веревку, и лошадки быстро разбегаются. На слова – «Найди своего кучера» лошадки как можно быстрее подбегают к своему кучеру. При повторении игры в каждой тройке, кучер меняется.

Правила: Лошадки должны правильно и музыкально исполнять все команды; Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф, к его ленточке привязывают цветную ленточку. После игры вся тройка что-нибудь танцует. В конце игры можно дать новое задание – «Кучер найди своих лошадок».

### **7. «Музыкальная фраза»**

Цель: через игру, дать почувствовать обучающимся «музыкальную фразу», её начало и конец.

«Мяч» 1класс

Дети стоят по кругу, один по середине с мячом.

На «раз» - мяч бросает любому из детей

На «два»- мяч возвращается ведущему

На «три»- мяч бросает по часовой стрелки следующему

На «четыре»- ребёнок передаёт мяч своему соседу слева

На «пять»- ребёнок с мячом вытягивает руки с мячом (дразнит того кто в центре)

На «шесть»- прижимает мяч к себе

На «семь, восемь»- они меняются местами. Конец фразы.

Игра продолжается сначала. Если в центр выходят одни и те же дети, нужно добавить одного человека, тогда в центре побывают все. Игру можно усложнять, включая два, три мяча. Главное познакомить детей с синхронностью.

### **8. «Музыкальный размер»**

Цель: Дать обучающимся понятия о музыкальных размерах, и прочувствовать их различие.

На подготовительном этапе, педагог предлагает продирижировать, а затем прохлопать две четверти, три четверти, четыре четверти. Обсуждаем их схожесть и различие. В ходе обсуждения выясняем, что начало «раз», всегда сильная доля, а затем дольки соответственно прибавляются. Предлагаем самостоятельно придумать свой ритмический рисунок. Если ритмический рисунок придуман правильно, класс повторяет его несколько раз.

После этого переходим к практической части. С использованием двух скакалок. Скакалки натянуты на полу параллельно друг другу, на расстоянии плеч. Всегда на первую долю (раз), скакалки будут соединяться, а остальные дольки оставаться открытыми. Таким образом, обучающиеся должны рассчитать прыжки, чтобы не наступить на скакалки.

Пример «две четверти»: начинает внутри скакалок, ноги вместе.

«раз»- прыжок ноги врозь, «два»- прыжок на одну ногу, либо две вместе.

Пример «три четверти»: начинает внутри скакалок, ноги вместе.

«раз»- прыжок ноги врозь, «два»-прыжок на одну ногу, «три» на другую.

Пример «четыре четверти»: начинает внутри скакалок, ноги вместе.

«раз»- прыжок ноги врозь, «два»-прыжок на одну ногу, «три» на другую, «четыре» прыжок ноги вместе, можно добавить пол оборота или полный оборот внутри скакалок.

На заданный ритм, можно придумать очень много комбинаций, даже с включение элементом гимнастики.

### **9. «Повтори за мной»**

Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.

**Игры и упражнения**, способствующие эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой)

**«Тренируем эмоции»** Попросите ребенка:

- нахмуриться, как: осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница.

- улыбнуться, как: кот на солнце; само солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный человек; как будто он увидел чудо.

- позлиться, как: ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; как человек, которого ударили.

- испугаться, как: ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

- устать, как: папа после работы; человек, поднявший большой груз; муравей, притащивший большую муху.

- отдохнуть, как: турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много трудился, помогая маме; как уставший воин после победы.

**«Колечко»**

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

### **«Огонь-лед»**

По команде ведущего «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой Их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

### **“Быстрые превращения“.**

Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

## **Контрольно-измерительные материалы к программе «Ритмика»**

### **Игра «Волшебный конверт»**

В ярком конверте лежат несколько маленьких свёрнутых листочков бумаги с заданиями. Обучающиеся по очереди вытягивают из конверта задание и сразу же его выполняют. Если у кого-то из обучающихся есть дополнения к ответу другого ребенка, то его обязательно выслушивают. Одно и то же задание может быть написано 2-3 раза. Игра продолжается до тех пор, пока конверт не останется пустым.

#### ***Задания в конверте:***

1. Начни движение по залу после вступления.
2. Определи темп музыкального произведения. Двигайся в заданном темпе.
3. Бабочка. Заяц. Медведь. Под звучащий аккомпанемент определи, кто может двигаться под данную музыку из вышеперечисленных животных и изобрази его в танце.
4. Проанализируй музыкальное произведение (характер, темп, форте или пиано, аллегро или адажио).
5. Определи музыкальный жанр.
6. Изобрази под музыку заданный образ:
  - *Оловянный солдатик;*
  - *Кукла;*
  - *Осенний лист в безветренную погоду;*
  - *Осенний лист при сильном ветре;*
  - *Мяч;*
  - *Лису.*
7. Изобрази под музыкальное сопровождение снежинку в безветренную погоду.
8. Повтори ритмический рисунок за педагогом.
9. Определи динамический оттенок музыки.
10. Изобрази под музыкальное сопровождение катание на лыжах.
11. Изобрази под музыкальное сопровождение снежинку при сильном ветре.

12. Передай настроение музыки в движении.
13. Выполни комбинацию танцевальных шагов в соответствии с темпом, т.е. постепенное ускорение и замедление.

### Критерии оценки

Оптимальный:

- дает полные и верные ответы;
- часто дополняет ответы других обучающихся;
- принимает активное участие в обсуждении;
- показывая образ, выбирает интересные, не повторяющиеся движения, которые соответствуют музыкальному сопровождению;

Хороший:

- дает верные, но не полные ответы;
- иногда дополняет ответы других обучающихся;
- участвует в обсуждении только если спросят;
- показывая образ, действует музыкально верно, но стандартно.

Допустимый:

- дает неуверенные, не полные ответы;
- не дополняет ответы других обучающихся;
- не участвует в обсуждении;
- показывая образ, ограничивается простой имитацией.

### Путешествие по маршруту (построения и перестроения)

*Оборудование:* карта маршрута путешествия, карточки с изображением рисунка, в который нужно построиться, музыкальный центр, диски с музыкальным сопровождением

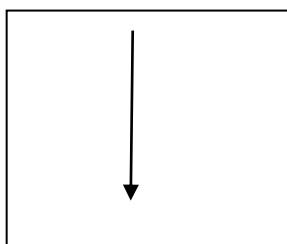
**Ход:**

Педагог предлагает детям отправиться в путешествие по маршруту (*маршрут изображен на условной карте*).

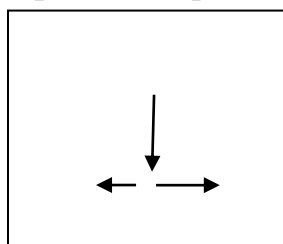
Педагог показывает карточки с изображением рисунка (*в соответствии с маршрутом следования*), в который нужно перестроиться определенным видом шагов или бега. Включает музыку, обучающиеся выполняют задание. Как только задание выполнено, педагог показывает карточку- переход в другой рисунок и т.д.

Карточки

1. колонна

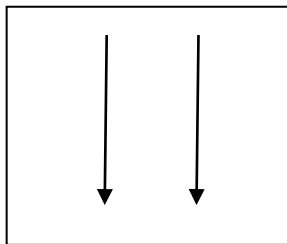


карточка-переход



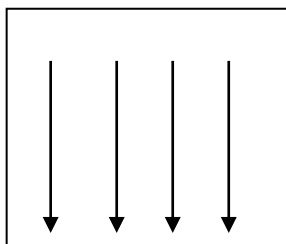


2. 2 колонны



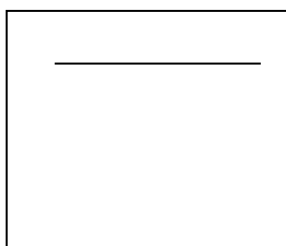
карточка-переход: расход по двое на 4 колонны

3. 4 колонны



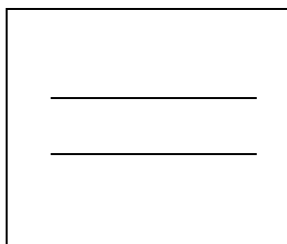
карточка-переход: расход четверками в одну линию

4. линия

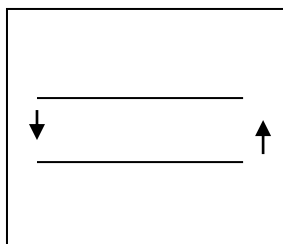


карточка-переход: через одного шаг вперед в 2 линии

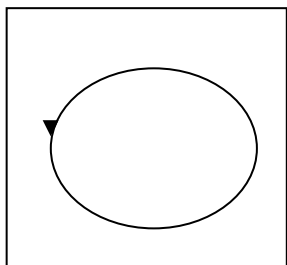
5. 2 линии



карточка – переход: на круг

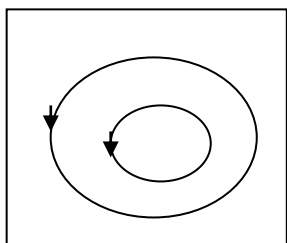


6. круг



карточка-переход на круг в круге

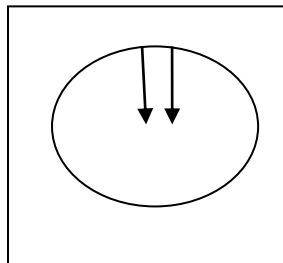
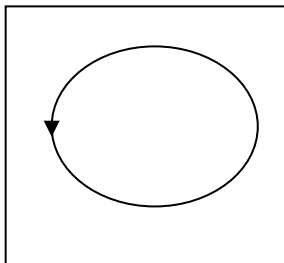
7. круг в круге



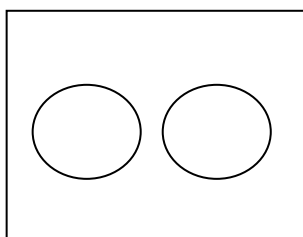
карточка-переход: один круг

8. круг

карточка-переход: 2 круга



карточка-переход на 2 линии



### Критерии оценки

*Оптимальный уровень:*

- легко ориентируется в пространстве;
- быстро находит пути перестроения;
- не путается;
- соблюдает правила и технику выполнения шагов и бега;
- соблюдает интервал.

*Хороший уровень:*

- ориентируется в пространстве;
- быстро подстраивается к другим детям;
- допускается 1-2 ошибки при исполнении видов шагов и бега, при напоминании – исправляет;
- соблюдает интервал при напоминании педагога.

*Допустимый уровень:*

- слабо ориентируется в пространстве;
- допускает более 3 ошибок;
- слабо тянет стопы, не соблюдает выворотность;
- не соблюдает интервал.



- 8. Одно из основных свойств музыкального звука, результат продолжительности колебания.
- *По вертикали:*
- 9. искусство танца

**Ответы:**

- 1. Соте
- 2. Приседание
- 3. Плисецкая
- 4. Адажио
- 5. Гранд
- 6. Интервал
- 7. Разминка
- 8. Длительность
- 9. Хореография

***Критерии оценки***

*Оптимальный уровень:*

- *Без ошибок*

*Хороший уровень:*

- допускается 1-2 ошибки, при напоминании – исправляет;

*Допустимый уровень*

- допускается 3-4 ошибки, при напоминании – исправляет;

**Календарные учебные графики**

Календарный учебный график для 1 года обучения

Календарный учебный график для 2 года обучения