

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «СОЗВЕЗДИЕ»  
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДШИ «Созвездие» НМР РТ  
(протокол №1 от «31» августа 2022 г.)

Введено в действие приказом директора  
МБУ ДО «ДШИ «Созвездие» НМР РТ  
(приказ № 153 от «31» августа 2022 г.)



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

**Предметная область  
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНТЕЛЬСТВО**

**Рабочая программа по учебному предмету  
ПО.01.УП.02.РИТМИКА**

Нижнекамск, 2022

Разработчик

**Силина О.В.**

Заведующая отделом  
хореографического искусства  
МБУ ДО «ДШИ Созвездие»  
НМР РТ, преподаватель  
высшей квалификационной  
категории

Рецензент

**В.В. Енина**

Преподаватель хореографических дис-  
циплин ГОУ СПО «КОККИИ»

**РЕЦЕНЗИЯ**

на программу по учебному предмету

ПО.01.УП.02.РИТМИКА

преподавателей МБУ ДО «Детская школа искусств «Созвездие» НМР РТ

Представленная на рецензию программа «Ритмика» разработана на основе примерной программы и с учётом ФГТ к дополнительным предпрофессиональным общеобразовательным программам в области хореографического искусства.

В пояснительной записке разъясняется значимость данной программы и ее место в учебном плане образовательного учреждения, выявляются межпредметные связи.

Программа реализуется в условиях Детской школы искусств с нормативным сроком составляет 1 год (при 5-летнем сроке реализации учебного предмета) и 2 года (8-летнем сроке обучения) в мелкогрупповой форме проведения учебных заведений.

Структура программы выдержана, все разделы прописаны четко, конкретно. Темы заданий носят рекомендательный характер, предоставляя возможность любому преподавателю исходить из конкретных условий работы.

Учебно-тематический план каждого года имеет единую стержневую тему, вокруг которой объединяются остальные разделы содержания, постепенно укрупняется масштаб изучения, нарастает сложность поставленных задач (концентрический метод). Курс обучения заканчивается итоговым зачётом, который должен продемонстрировать приобретенные знания, умения и навыки учащихся в области хореографического искусства.

Данная программа дает реальную возможность педагогу целенаправленно, методически грамотно выстраивать все разделы урока «Танец», позволяет определить наиболее одаренных детей и подготовить их к дальнейшему обучению в средних профессиональных учебных заведениях.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Танец», «Народно-сценический танец», дающая возможность учащимся познать основы предмета в строгой методической последовательности.

В содержании предлагаемой разработки Силина О.В. учитывает не только развитие двигательных-танцевальных способностей у учащихся, но и развитие индивидуальных физических возможностей возраста, приобретение детьми опыта творческого взаимодействия в коллективе в соответствии с ФГТ.

Программа учебного предмета «Ритмика» может быть рекомендована к внедрению в учебную практику Детских музыкальных школ и Детских школ искусств.

**Рецензент: Енина Валерия Валентиновна**

Преподаватель хореографических дисциплин ГОУ СПО «КОККиИ»

Енина В.В. \_\_\_\_\_



## 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;
- Цели 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;
- Годовые требования по классам.

### 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;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.*

### VI. Списки рекомендуемой нотной и методической литературы

- *Список рекомендуемой нотной литературы;*
- *Список рекомендуемой методической литературы.*

## I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной 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 обучающихся, 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 для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 1 год (в 1 классе).

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

Таблица 1

Срок реализации учебного предмета 2 года (срок обучения – 8 (9) лет)

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка	130	
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Надальная аудиторная нагрузка	2	2
Консультации (часов в год)	–	–

Таблица 2

Срок реализации учебного предмета 1 год (срок обучения – 5 (6) лет)

Класс/количество часов	1 класс
Максимальная нагрузка	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	66
Недельная аудиторная нагрузка	2
Консультации (часов в год)	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья;
- развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.
- 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 двигательной деятельности;

- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо-ритмической памяти обучающихся.

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

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимся.

##### **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:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по ритмике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

#### 8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Ритмика»

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

В школе должны быть созданы следующие материально-технические условия:

- наличие танцевального зала;
- наличие гардероба и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;

– наличие репетиционной и концертной одежды.

## II. Содержание учебного предмета "Ритмика"

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика»:

Таблица 3

Срок реализации учебного предмета 2 года (срок обучения – 8 (9) лет)

Классы	1 класс	2 класс
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2
Количество часов на аудиторные занятия (в год)	64	66
Общее максимальное количество часов	130	

Таблица 4

Срок реализации учебного предмета 1 год (срок обучения – 5 (6) лет)

Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2
Количество часов на аудиторные занятия (в год)	66
Общее максимальное количество часов	66

Реализация программы по ритмике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам и зачетам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

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

### 2. Учебно-тематический план

Срок реализации учебного предмета 2 года (срок обучения – 8 (9) лет)

1

год обучения

Таблица 5

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах
Раздел 1. Основы музыкальной грамоты		
1.1.	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие)	3
1.2.	Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	3
1.3.	Динамические оттенки (громко, тихо)	2
1.4.	Музыкальный размер (2/4, 4/4)	2
1.5.	Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая	2



1.6.	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)	2
1.7.	Понятие «сильная доля»	2
1.8.	Понятие «музыкальная фраза»	3
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве		
2.1.	Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна	4
Раздел 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами		
3.1.	Ударные (ложки, барабан и т.д.)	2
3.2.	Звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	2
Раздел 4. Упражнения с предметами танца		
4.1.	Упражнения с платком	1
4.2.	Упражнения с лентой	1
Раздел 5. Танцевальные движения		
5.1.	Поклон: простой, поясной	2
5.2.	Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед	4
5.3.	Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	4
5.4.	Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на 1/4	4
5.5.	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки	2
5.6.	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная	4
5.7.	Работа головы: наклоны и повороты	2
5.8.	Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы	4
5.9.	Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)	6
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры		
6.1.	«Музыкальная шкатулка», «Самолетики-вертолетики» и др.	2
	Контрольный урок	1
Всего часов в год		64

Учащиеся 1 года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия народной и классической музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения рук, ног, 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.

## 2 год обучения

Таблица 6

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах
Раздел 1. Основы музыкальной грамоты		
1.1.	Характер музыки: торжественный, игривый, задумчивый и т.д.	2
1.2.	Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8)	2
1.3.	Жанры в музыке: песня, танец, марш	2
1.4.	Понятие «сильная доля»	1
1.5.	Понятие «затакт»	1
1.6.	Знакомство с куплетной формой	2
1.7.	Понятие «музыкальная фраза»	2
1.8.	Характер музыки. Тоника: мажор, минор	2
1.9.	Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая	1
1.10.	Музыкальные темпы	2
1.11.	Музыкальные штрихи: легато, стакато	1
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве		
2.1.	Диагональ. Круг. Два круга. «Улитка». «Змейка»	4
Раздел 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами		
3.1.	Ударные (ложки, барабан и т.д.)	2
3.2.	Звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	2
Раздел 4. Упражнения с предметами танца		
4.1.	Упражнения с мячом	1
4.2.	Упражнения с обручем	1
Раздел 5. Танцевальные движения		
5.1.	Поклон: простой, поясной	2
5.2.	Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием, приставной шаг с притопом	4
5.3.	Бег: легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад	4
5.4.	Прыжки: в повороте на 1/2, «разножка», «поджатый»	4
5.5.	Работа рук: за юбку, позиция рук 1, 2, 3	3
5.6.	Позиции ног: вторая свободная, третья	3
5.7.	Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком	3
5.8.	«Ковырялочка»: в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами	2
5.9.	Па галопа: прямой, боковой	2

5.10.	Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), дроби, хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером)	8
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры		
6.1.	«Мыши и мышеловка», «Волшебная шапочка» и др.	2
	Зачет	1
Всего часов в год		66

Учащиеся 2 года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- знать музыкальные термины (темп, размер, длительность, сильная доля, фраза и др.);
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение двух лет обучения;
- знать названия простых танцевальных шагов, уметь их правильно исполнить;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку в изученных размерах;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять на 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 обучающихся;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах.

Срок реализации учебного предмета 1 год (срок обучения – 5 (6) лет)

Таблица 7

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах
Раздел 1. Основы музыкальной грамоты		
1.1.	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие)	1
1.2.	Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	1
1.3.	Динамические оттенки (громко, тихо)	1
1.4.	Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8)	1
1.5.	Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая	2
1.6.	Понятия о жанрах в музыке: песня, танец, марш	2
1.7.	Понятие «сильная доля»	1
1.8.	Понятие «затакт»	1
1.9.	Знакомство с куплетной формой	2
1.10.	Понятие «музыкальная фраза»	1
1.11.	Характер музыки. Тоника: мажор, минор	2
1.12.	Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая	1
1.13.	Музыкальный темп: быстрый, медленный, умеренный	1

1.14.	Музыкальные штрихи: легато, стаккато	1
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве		
2.1.	Нумерация точек. Линия. Две линии. Шеренга. Колонна. Круг, полукруг. Диагональ. «Улитка». «Змейка»	4
Раздел 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами		
3.1.	Ударные (ложки, барабан и т.д.)	2
3.2.	Звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	2
Раздел 4. Упражнения с предметами танца		
4.1.	Упражнения с платком, лентой	1
4.2.	Упражнения с мячом, обручем	1
Раздел 5. Танцевальные движения		
5.1.	Поклон: простой, поясной	2
5.2.	Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелки с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием, с притопом в продвижении вперед и назад	3
5.3.	Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ного вперед и назад	3
5.4.	Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «разножка», «поджатый»	3
5.5.	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки, за юбку, позиция рук 1, 2, 3	3
5.6.	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная, вторая свободная, третья	3
5.7.	Работа головы: наклоны и повороты	2
5.8.	Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы	2
5.9.	Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком	2
5.10.	«Ковырялочка»: в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами	2
5.11.	Па галопа: прямой, боковой	2
5.12.	Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)	8
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры		
6.1.	«Музыкальная шкатулка», «Самолетики-вертолетики», «Мыши и мышеловка», «Волшебная шапочка» и др.	2
	Зачет	1
Всего часов в год		66

Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);
- правильно определять сильную долю в музыке 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 под музыку на 2/4 и 4/4, 3/4, 6/8;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения рук, ног, 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, лентой, мячом, обручем;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения;
- знать музыкальные термины (темп, размер, длительности, затакт и др.);
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение года;
- знать названия простых танцевальных шагов, уметь их правильно исполнить;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- уметь танцевать в ансамбле;
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других обучающихся.

### **3. Содержание разделов**

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

#### Раздел 1. Основы музыкальной грамоты

Главная цель раздела – 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. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями «вступление», «основная часть, тема», что позволяет вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;

- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз,
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь,

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в сторону;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

Упражнение для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене нож.

Упражнение для ступней ног:

- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения ног.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

## Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Раздел основан на обучении ребенка, ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая

сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене. Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.

Виды рисунков:

- круг
- змейка;
- цепочка;
- квадрат,
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг.

Виды фигур:

- круг в круге;
- «звездочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный ход с носка;
- шаг с пятки;
- приставочный шаг;
- шаг на полуприседаниях;
- маршевый шаг;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег лошадки.

### Раздел 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами

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 шумовых инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о тембровых особенностях звучания, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.

### Раздел 4. Упражнения с предметами танца

Учащиеся развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки к более сложным движениям и ком-

бинациям. С использованием предметов у обучающихся 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.

#### Раздел 5. Танцевальные движения

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

Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте.

#### Раздел 6. Музыкально-ритмические игры

Данный раздел включает важные и неотъемлимые для полноценного развития обучающегося 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. Преподаватель 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.

### III. Требования к уровню подготовки учащихся



Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятий лада в музыке 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 сочетания музыкально-ритмичных упражнений с танцевальными движениями;
- навыки игры на шумовых музыкальных инструментах в сочетании с музыкально-танцевальными упражнениями.

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

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

Оценка качества освоения учебного предмета "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются просмотры. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки и зачеты проходят в виде просмотров. Контрольные уроки, зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Ритмика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

## 2. Критерии оценки

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

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения 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.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на зачете.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

### 1. Методические рекомендации преподавателям

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

- принципа сознательности и активности, который предусматривает 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 обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у учеников снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, 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 обучающихся.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает в себя три этапа.

На первом этапе ставятся задачи: ознакомление детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой; создание целостного впечатления о музыке и движении; разучивании движения. Преподаватель 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: углубленное разучивание музыкально-ритмического движения; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в закреплении представления о музыке и движении, поощрении обучающихся к самостоятельному выполнению разученных движений.

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, преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

Игра развивает: музыкальный слух, чувство ритма, быстроту мышления.

#### «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, 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.

#### «Мыши и мышеловка»

Описание: дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (для определения, 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», то есть «мышки» становятся за пределы «мышеловки». Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучит основная мелодия, «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки. Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединяясь к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - «мышками».

Игра развивает: координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, формировать рисунок танца – круг, коллективную работу, музыкальность.

## VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. и др. Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. - М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
8. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
9. Горшкова Е. С. От жеста к танцу. М.: Изд-во «Гном и Д», 2004
10. Конорова Е. С. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. Вып. 1. М., Музыка, 1972
11. Конорова Е. С. Методическое пособие по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. Вып. 1. М., Музыка, 1972
12. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М., 2000
13. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
14. Пустовойтова М. Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., «ВЛАДОС», 2008
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М., Просвещение, 1972
16. Ткаченко Т. С. Народные танцы. М., 1975
17. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе. М., 1997
18. Франио Г. Роль ритмика в эстетическом воспитании детей. М., 1989
19. Чибрикова-Луговская А. Е. Ритмика. М., «Дрофа», 1998

**Учебно – тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Лекц.	Прак.
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы музыкальной грамоты				
1.1.	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие)	3	1	2
1.2.	Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	3	1	2
1.3.	Динамические оттенки (громко, тихо)	2		2
1.4.	Музыкальный размер (2/4, 4/4)	2		2
1.5.	Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая	2	1	1
1.6.	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)	2		2
1.7.	Понятие «сильная доля»	2	1	1
1.8.	Понятие «музыкальная фраза»	3	1	2
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве				
2.1.	Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна	4	1	3
Раздел 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами				
3.1.	Ударные (ложки, барабан и т.д.)	2		2
3.2.	Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	2		2
Раздел 4. Упражнения с предметами танца				
4.1.	Упражнения с платком	1		1
4.1	Упражнения с лентой	1		1
Раздел 5. Танцевальные движения				
5.1.	Поклон: простой, поясной	2		2
5.2.	Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полу-	4	1	3

	пальцах с высоко поднятым коленом вперед			
5.3.	Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	4		4
5.4.	Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на 1/4	4		4
5.5.	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки	2	1	1
5.6.	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная	4	1	3
5.7.	Работа головы: наклоны и повороты	2		2
5.8.	Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы	4		4
5.9.	Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)	6	2	4
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры				
6.1.	«Музыкальная шкатулка», «Самолетики-вертолетики» и др.	2		2
	Контрольный урок	1		1
	Всего часов в год	64	11	53



## 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Лекц.	Прак.
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы музыкальной грамоты				
1.1.	Характер музыки: торжественный, игривый, задумчивый и т.д.	2	1	1
1.2.	Музыкальный размер (2/4, 4/4, $\frac{3}{4}$ , 6/8)	2		2
1.3.	Жанры в музыке: песня, танец, марш	2		2
1.4.	Понятие «сильная доля»	1		1
1.5.	Понятие «затакт»	1		1
1.6.	Знакомство с куплетной формой	2	1	1
1.7.	Понятие «музыкальная фраза»	2	1	1
1.8.	Характер музыки. Тоника: мажор, минор	2	1	1
1.9.	Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая	1		1
1.10.	Музыкальные темпы	2		2
1.11.	Музыкальные штрихи: легато, стаккато	1		1
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве				
2.1.	Диагональ. Круг. Два круга. «Улитка». «Змейка»	4	1	3
Раздел 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами				
3.1.	Ударные (ложки, барабан и т.д.)	2		2
3.2.	Звонящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)	2		2
Раздел 4. Упражнения с предметами танца				
4.1.	Упражнения с мячом	1		1

4.2.	Упражнения с обручем	1		1
Раздел 5. Танцевальные движения				
5.1.	Поклон: простой, поясной	2	1	1
5.2.	Бег: легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад	4	1	3
5.3.	Прыжки: в повороте на 1/2, «разножка», «поджатый»	4	1	3
5.4.	Работа рук: за юбку, позиция рук 1, 2, 3	4	1	3
5.5.	Позиции ног: вторая свободная, третья	3		3
5.6.	Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком	3		3
5.7.	«Ковырялочка»: в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами	3	1	2
5.8.	Па галопа: прямой, боковой	2		2
5.9.	Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), дроби, хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером)	2		2
Раздел 6. Музыкально-ритмические игры				
	Зачет	1		1
Всего часов в год		66	10	56