

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САМАРСКОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

---

В.В. Блюдина  
Приказ № 125-ОД  
от 16.06.2025 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***  
***УПО.09.03. Ритмика***

*специальность*

***52.02.01 Искусство балета***  
***(углубленная подготовка)***

Самара, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.03. Ритмика разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 52.02.01 Искусство балета;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Организация-разработчик: ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)».

Разработчик:

Зинина О.С., преподаватель специальных дисциплин

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК преподавателей специальных дисциплин

Протокол № 8 от 10.06.2025 г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ /Новосёлова А.Я./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре ИОП в ОИ	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	8
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
2.3. Содержание профильной составляющей	14
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.03. Ритмика является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка).

## **1.2. Место дисциплины в ИОП в ОИ**

Учебная дисциплина УПО.09.03. Ритмика относится к предметной области ФГОС основного общего образования «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.03. Ритмика имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами УПО.09.02 Классический танец и УПО.09.01 Гимнастика.

Изучение учебной дисциплины УПО.09.03. Ритмика завершается промежуточной аттестацией в форме *контрольного урока* в 1/5 классе в рамках ИОП в ОИ.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины  
**личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**метапредметные:**

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска

средств ее осуществления;

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; · ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной области и использовать их при выполнении творческих заданий.
- ориентироваться в правилах и обязанностях как члена коллектива.
- руководить группой при выполнении учебной, творческой задачи.
- участвовать в обсуждении учебных, творческих проблем.
- использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных творческих работ - танцевальных композиций.

**предметные:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальный учебной нагрузки обучающегося – 68 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 68 часов;

Распределение аудиторной нагрузки по годам обучения:

1/5 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ИОП в ОИ: не предусмотрено.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
в том числе:	
лекции	не предусмотрено
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	68
лабораторные занятия	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме Контрольный урок</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	из них аудиторных	в том числе					самостоятельная работа
				лекции	семинарские занятия	практические занятия	лабораторные занятия	другие виды занятий	
<b>1/5 класс</b>									
<b>1</b>	<b>Знакомство с основными понятиями, развитие музыкальности</b>	<b>34</b>	<b>34</b>			<b>34</b>			
1.1	Характер музыкального произведения	4	4			4			
1.2	Динамические оттенки музыкального этюда	6	6			6			
1.3	Темп музыкального произведения	4	4			4			
1.4	Музыкальный размер произведения	6	6			6			
1.5	Длительности нот и ритмический рисунок произведения	6	6			6			
1.6	Строение музыкального произведения, фразировка	8	8			8			
<b>2</b>	<b>Развитие музыкальности и координации</b>	<b>32</b>	<b>32</b>			<b>32</b>			
2.1	Ориентационно-пространственные упражнения	4	4			4			
2.2	Танцевальные элементы в характере музыкального произведения	4	4			4			
2.3	Упражнения на развитие координации	4	4			4			
2.4	Музыкально-ритмическая тренировка	6	6			6			
2.5	Этюды с предметами (мячами, шарфами, обручами, скакалками)	6	6			6			
2.6	Импровизация	4	4			4			
2.7	Танцы-игры	4	4			4			
<b>Контрольный урок</b>		<b>2</b>	<b>2</b>					<b>2</b>	
<b>Итого за 1/5 класс</b>		<b>68</b>	<b>68</b>			<b>66</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>68</b>			<b>66</b>		<b>2</b>	

## **Содержание**

### **1/5 класс**

#### **Раздел 1. Знакомство с основными понятиями, развитие музыкальности.**

##### **Тема 1.1. Характер музыкального произведения.**

Характер звучания – legato (связно), staccato (отрывисто), sforzando (акцентируя, выделяя с силой).

##### **Тема 1.2. Динамические оттенки музыкального этюда**

Динамика (сила звука) – forte (громко), piano (тихо), crescendo (постепенно увеличивая силу звука), diminuendo (постепенно ослабляя силу звука). Воспроизведение ритмического рисунка музыки посредством «свободного дирижирования», «хлопков», шагов. Восприятие характера музыки и передача его через движения. Восприятие динамических особенностей музыки.

##### **Тема 1.3. Темп музыкального произведения.**

Быстрый, медленный, умеренный.

##### **Тема 1.4. Музыкальный размер произведения.**

Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

##### **Тема 1.5. Длительности нот и ритмический рисунок произведения.**

Музыкально-ритмические рисунки в этюдах. Самостоятельные музыкально-ритмические этюды, сочиненные учениками.

##### **Тема 1.6. Строение музыкального произведения, фразировка.**

Строение музыкального произведения. Фразировка.

#### **Раздел 2. Развитие музыкальности и координации.**

##### **Тема 2.1. Ориентационно-пространственные упражнения.**

Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»).

Изучение одноплановых рисунков и фигур.

линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная; объёмных - круг; «цепочка».

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые.

##### **Тема 2.2. Танцевальные элементы в характере музыкального произведения**

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

##### **Тема 2.3. Упражнения на развитие координации**

Упражнения для развития координации у обучающихся

##### **Тема 2.4. Музыкально-ритмическая тренировка.**

Хлопки в ладоши (в ритмическом рисунке, в парах с партнером), притопы и прыжки в сочетании с хлопками.

##### **Тема 2.5. Этюды с предметами (мячами, шарфами, обручами, скакалками)**

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, регистрах, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.

### **Тема 2.6. Импровизация**

Импровизация на заданном музыкальном произведении.

### **Тема 2.7. Танцы-игры**

Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг на месте; шаги на полупальцах; легкий бег с поджатыми ногами; прыжки с вытянутыми ногами; прыжки с поджатыми ногами; подскоки на месте и с продвижением. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства: «Ширма», «Птичий двор».

---

### **2.3. Содержание профильной составляющей**

Для специальности 52.02.01 Искусство балета (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений, дисциплина УПО.08.01. Введение в профессию в целом является профильной.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (оборудованного шведскими стенками, матами, спортивным инвентарем).

Технические средства обучения:

- парк музыкальных инструментов (рояли, пианино);
- звуковоспроизводящая техника

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **Основные источники**

1. Н.И. Шарова. Детский танец. Планета музыки, 2016

##### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Все для хореографов. Форма доступа: <http://www.horeograf.com/>

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета УПО.08.03. Ритмика включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока.

Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета УПО.08.03. Ритмика по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в диплом об окончании образовательного учреждения.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;	внешний вид, доклад
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	тестирование
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную	внешний вид, план самостоятельных занятий

<p>помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p>	
<p>4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>	<p>внешний вид (соотношение роста к весу); план самостоятельных занятий</p>
<p>5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>внешний вид (соотношение роста к весу), комплекс общеразвивающих упражнений</p>

