

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия  
«Специализированная школа искусств»

Программа рассмотрена на  
Методическом совете ГБОУ РК  
«Специализированная школа искусств»  
Протокол № 6 от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«РИТМИКА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 7-11 лет (1-4 класс)

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Харитоновна Татьяна Геннадьевна

педагог дополнительного образования

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
1. Актуальность и особенности программы.....	4
2. Условия реализации и режим занятий.....	4
3. Объем учебного времени .....	5
4. Цель и задачи.....	5
5. Планируемые результаты .....	6
6. Методы обучения .....	7
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>7</b>
1. Учебно-тематический план 1 года обучения .....	7
2. Краткое содержание разделов 1 года обучения .....	8
3. Учебно-тематический план 2 года обучения .....	10
4. Краткое содержание разделов 2 года обучения .....	10
5. Учебно-тематический план 3 года обучения .....	12
6. Краткое содержание разделов 3 года обучения .....	12
7. Учебно-тематический план 4 года обучения .....	14
8. Краткое содержание разделов 4 года обучения .....	14
<b>III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК</b>	
1. Формы контроля.....	16
2. Критерии оценки .....	17
<b>IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	
1. Материально-техническое обеспечение.....	17
2. Кадровое обеспечение.....	18
<b>V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>18</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа реализуется в рамках Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы *художественной направленности* на уровне начального образования (1-4 класс).

Данная программа разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06- ГИ, и определяет содержание и организацию образовательного процесса по направлению журналистика в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Республики Карелия «Специализированная школа искусств» (далее – ГБОУ РК «Специализированная школа искусств»).

Программа «Ритмика» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение правительства РФ № 996-р от 29.05.2015 г.)
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).

Программа «Ритмика» реализуется в ГБОУ РК «Специализированная школа искусств», имеет художественную направленность.

Танец во все времена был актуален. В танце отражается время, в котором мы живем. Хореография становится доступна для каждого ребенка, желающего овладеть хореографическими навыками. Программа «Ритмика» даёт возможность приобщить к богатству танцевального и музыкального искусства детей с разными физическими данными. Программа «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в жанрах танцевальной музыки, определять ее характер, умение согласовывать музыку с движением.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Обучение по программе «Ритмика» позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию детей, удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему развитию и реализации творческого потенциала личности. Воспитание потребности духовного обогащения ребенка, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности – все это и делает программу актуальной на сегодняшний день.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

На обучение принимаются не только дети, которые обладают способностями и природными данными (гибкость, выворотность, координация, музыкальный слух и т.д.), а все желающие заниматься хореографией (за исключением тех, у кого есть медицинские противопоказания).

Основные требования к обучающимся по программе: регулярное посещение занятий, настойчивость, трудолюбие, добросовестность на уроках, доброжелательное отношение друг к другу. Учебный материал программы учитывает

индивидуальные возможности

детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

- Срок реализации учебного предмета – 4 года.
- Возраст детей, приступивших к освоению программы – 7-11 лет (1-4 класс).
- Продолжительность урока 40 минут.
- Форма проведения учебных занятий: предполагают работу с группой до 8 человек один раз в неделю по два академических часа.

При реализации программы «Ритмика» продолжительность учебного года составляет 33 недели (1 класс) и 34 недели (2-4 класс).

## **ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

Сведения о затратах учебного времени	Распределение по годам обучения			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Годы обучения	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество недель	33	34	34	34
Недельная нагрузка	2	2	2	2

Всего	66	68	68	68
-------	----	----	----	----

**ЦЕЛЬ:** способствование эстетическому, нравственному и физическому развитию обучающихся, развитие их творческого потенциала средствами музыкально-ритмического воспитания и танца.

## **ЗАДАЧИ**

### ***Личностные:***

- сформировать деловые, личностные качества (ответственность, пунктуальность, дисциплина, аккуратность);
- развить волевые качества личности: целеустремлённость, трудолюбие, упорство и усердие;
- сплотить коллектив, построить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотрудничества;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитать у детей любовь хореографическому искусству;
- способствовать формированию внутренней мотивации к учебной деятельности.

### ***Метапредметные:***

- сформировать потребность обучающихся к данному виду хореографической деятельности;
- способствовать общекультурному и эстетическому развитию обучающихся;
- развить творческое и логическое мышление;
- развить чувство ответственности;
- научить контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации.

### ***Предметные:***

- сформировать у обучающихся танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие);
- дать обучающимся начальную ритмическую подготовку;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- познакомить с музыкальной грамотой;
- развить чувство ритма;
- развить танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развить двигательные способности, культуру выполнения движений;

- пробудить фантазию, способность к импровизации.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Предметные:*

- умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- знание основных музыкальных понятий;
- знание жанров музыкальных произведений;
- приобретение навыков импровизации;
- умение ориентироваться в пространстве.

### *Личностные:*

- умение планировать, анализировать свою деятельность и вносить в нее коррективы в соответствии с нравственными нормами и ценностями;
- формирование волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- формирование личных качеств, необходимых для взаимодействия в творческом коллективе (самодисциплина, выносливость, чувство товарищества и др.)
- формирование эстетического вкуса, культуры поведения;
- приобщение к здоровому образу жизни.

### *Метапредметные:*

- умение ставить перед собой цели и определять задачи;
- умение контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение грамотно использовать полученные знания.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

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

- метод активного слушания музыки;
- словесный метод, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, терминология, историческая справка и др.;
- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном обучающемся;
- метод практического обучения, осуществляется освоение основных умений и навыков.
- метод индивидуализации. Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
- игровой метод – упражнения, направленные на совершенствование хореографических умений и навыков, в основе которых – пластическое создание образов.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
2.	Раздел 2. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов	20	4	16
3.	Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	18	4	14
4.	Раздел 4. Развитие координации движений	24	2	22
<b>ВСЕГО</b>		<b>66</b>	<b>12</b>	<b>54</b>

#### Краткое содержание

##### Раздел 1. Элементы музыкальной грамотности.

###### *Теория (2 часа)*

- Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, из-за такта.
- Понятие «акцент», различие музыкальных частей.
- Характер музыкального сопровождения (веселый, грустный, спокойный, торжественный и т.д.).
- Жанры музыки (песня, марш, танец и др.).
- Понятие «ритмический рисунок».
- Объяснение музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4.
- *Практика (2 часа)*
- Движение в различных темпах.

- Определение характера музыки и передача через движение.
- Определение и передача через движение жанров музыкальных произведений.
- Определение и передача через движения динамических оттенков (тихо, громко).
- Определение и передача в движении размеров  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ .
- Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка музыкального произведения.
- Определение и передача сильных и слабых долей.
- Умение менять движения в зависимости от смены частей и музыкальных фраз.

## **Раздел 2.** Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов.

### *Теория (4 часа)*

- Значение суставной гимнастики.
- Разъяснение техники исполнения движения.
- Методика исполнения и цель исполнения движения.
- *Практика (16 часов)*
- Напряжение и расслабление мышц рук и кистей.
- Упражнений на развитие отдельных групп мышц.
- Упражнения на развитие подвижности суставов.
- Упражнение на растягивание и укрепление мышц шеи.
- Шаги: марш с выносом бедра на верх, на месте, с продвижением, в повороте.
- Координация движений: шаги с движениями рук, головы.
- Работа над подвижностью стопы (понятие *fleks*, *point*).
- Бег с подниманием бедра, с «захлестом» назад, с выносом вперед вытянутых ног.
- Подскоки.
- Шоссе в сторону, вперёд.
- Элементарные повороты с хлопками.
- Трамплинные прыжки на месте с продвижением, на одной ног.

## **Раздел 3.** Упражнение на развитие художественно-творческих способностей.

### *Теория (4 часа)*

- Представление о танцевальном образе.
- Объяснение правил игр и упражнений (заданий).
- Понятие «интервал».
- Понятие «рисунок танца».
- Понятие «пространство сцены».
- *Практика (14 часов)*

- Упражнение на развитие образного мышления, музыкально-двигательные образы на основе творческих игр и заданий.
- Упражнение на развитие импровизации под музыку в заданном образе.
- Обучить учеников работать не только индивидуально, но и в группе (контактировать в танце, слушая и понимая друг друга).
- Упражнение «Мир животных» (создание образа посредством пластики тела).
- Упражнение «Разнообразие насекомых».
- Упражнение «На полянке» (приобретение навыков работы в группе).
- Танцевальный этюд «Смайлики» (на развитие мимических способностей передачи настроения).
- Упражнение «Отражение» (работа на концентрацию внимания, развитие импровизационных навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, развитие навыков работы с партнером в зеркально-повторяющихся движениях).
- Упражнение на развитие пластики рук «Крылья».
- Упражнение на построение в рисунок танца «Тающий снег» (групповая импровизация).

#### **Раздел 4. Развитие координации движений.**

##### *Теория (2 часа)*

- Объяснение отличий современного стиля и направления.
- Показ движений разных стилей (рок-н-ролл, хип-хоп, рэп, народный танец, классический танец и др.)
- *Практика (22 часа)*
- Изучение различных танцевальных движений.
- Составление из многочисленных движений танцевальных комбинаций.
- Изучение разноплановых танцевальных комбинаций.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **1 год обучения**

№	Тема урока	Количество часов
1.	Вводный урок. Основные танцевальные правила. Правила танцевального этикета.	1
2.	Бытовой шаг.	1
3.	Танцевальный шаг с носка. Понятие «Марш».	1
4.	Шаг на полупальцах.	1
5.	Боковой шаг на всей стопе по прямой позиции.	1
6.	Лёгкий бег на полупальцах.	1

7.	Шаг с поднятым коленом «лошадки».	1
8.	Подход к ритмическому исполнению – хлопки. Тихо, громко.	1
9.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
10.	Шаг, сгибая ноги сзади «цапельки».	1
11.	Танцевальный этюд «Смайлики» (на развитие мимических способностей передачи настроения).	1
12.	I позиция ног. Шаг «пингвин».	1
13.	Подготовительное положение рук.	1
14.	VI позиция ног (первая прямая).	1
15.	I позиция рук.	1
16.	III ног.	1
17.	ALLONGE -удлиненное положение рук.	1
18.	Бег с поднятым коленом «лошадки».	1
19.	Бег, сгибая ноги сзади.	1
20.	III позиция рук.	1
21.	Переводы рук из позиции в позицию (port de bras). Упражнение «Крылья».	1
22.	Понятие опорной и рабочей ноги.	1
23.	Полуприседание (demi - plies) по VI.	1
24.	Приставной шаг по VI позиции.	1
25.	Поднимание (releve) на полупальцы по VI.	1
26.	Приставной шаг по VI позиции с (demi - plies) по VI.	1
27.	Упражнение «часики» по одной руке.	1
28.	Упражнение «часики» двумя руками в комбинации.	1
29.	Упражнение «часики» двумя руками в комбинации с приставным шагом и demi - plies по VI.	1
30.	Движения для головы: повороты направо – налево в различном характере, вверх- вниз (с различной амплитудой), наклоны вправо- влево (к плечу).	1
31.	Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед.	1
32.	Ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене на положение sou-de-pied по VI позиции.	
33.	Ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (retere) по VI позиции	1
34.	Контрольный урок.	1
35.	Галоп боковой. Па шоссе в сторону. Галоп прямой. Па шоссе вперед.	1
36.	Основные танцевальные точки.	1
37.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Ракурс.	1
38.	Фигуры в танце. Круг. Упражнение «На полянке».	1
39.	Фигуры в танце. Квадрат. Упражнение «На полянке».	1
40.	Фигуры в танце. Змейка. Упражнение «На полянке».	1
41.	«Елочка».	1
42.	«Гармошка».	1
43.	Прыжки на двух ногах на месте.	1

44.	Прыжки на двух ногах в продвижении вперёд.	1
45.	Прыжки на одной ноге.	1
46.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов на счет «четыре».	1
47.	Понятие интервала в рисунке танца, колонна	1
48.	Шеренга, диагональ	1
49.	Повороты вправо и влево, движение по линии танца и против линии танца	1
50.	Движение по диагонали, из колонны в шеренгу	1
51.	Из колонны по одному в колонну по два, из колонны по два в колонну по четыре	1
52.	«Ручеёк», из одного круга в несколько кружочков и обратно в один круг	1
53.	В пары и обратно. Игра «Люди, домики, землетресение».	1
54.	Упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали)	1
55.	Упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали) периодом, предложением, фразой.	1
56.	Упражнения для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1
57.	Лежа на спине, круговые движения стопами.	1
58.	Гимнастика - «Бабочка».	1
59.	«Лягушка» лежа на животе. «Лодочка»	1
60.	"Складка" по VI позиции с обхватом рук за стопы	1
61.	Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах)	1
62.	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – «поза сфинкса»	1
63.	Лежа на животе port de bras на вытянутых руках.	1
64.	«Корзиночка» лежа на животе. «Медведь» - сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	1
65.	"Колечко" с port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы	1
66.	Итоговый контрольный урок.	1

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 2 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	20	4	16

2.	Раздел 2. Элементы музыкальной грамотности	4	2	2
3.	Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	20	4	16
4.	Раздел 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	24	2	22
<b>ВСЕГО</b>		<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>

### Краткое содержание

#### Раздел 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата.

##### *Теория (4 часа)*

- Методика исполнения движений.
- *Практика (16 часов)*
- Растягивание и укрепление мышц шеи.
- Фиксированные движения головой.
- Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами.
- Сгибание корпуса, «складки».
- Полуприседания, приседания.
- Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.
- Выворотность и сила стопы.
- Упражнения на равновесие.
- Подскоки, перескоки на месте.
- Упражнение на растяжку мышц и связок бедра.
- Шоссе в сторону одновременно с движением рук.
- Повороты с хлопками.
- Прыжки на месте с передвижением.
- Прыжок вверх с руками из положения полного приседа.
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки.

#### Раздел 2. Элементы музыкальной грамотности.

##### *Теория (2 часа)*

- Динамические оттенки музыки.
- Понятие сильных и слабых долей.
- Понятие «ритмический рисунок».
- *Практика (2 часа)*
- Определение и передача в движении музыкальных размеров.

- Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка.
- Учить обучающихся менять движение в зависимости от смены частей.

### **Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей.**

#### *Теория (4 часа)*

- Представление о танцевальном образе.
- Методическое объяснение правил игр и упражнений (заданий).
- Объяснение целей и задач каждого упражнения и игры.
- Анализ исполнения заданий (исправление, поощрение).
- *Практика (16 часов)*
- Упражнение на развитие образного мышления «Мир птиц».
- Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата и развитие фантазии, создание сюжетной линии «Виды спорта».
- Этюд, имитирующий действия человека.
- Сюжетное задание «На рыбалке».
- Упражнение на развитие амплитуды движения и развитие в индивидуальной импровизации пластики тела «Тающая свеча».
- Импровизированный этюд «Дерево и ветер».
- Упражнения на ориентацию в пространстве.
- Использование простых и усложненных рисунков.
- Положение исполнителей в паре.

### **Раздел 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.**

#### *Теория (2 часа)*

- Понятия линии, колонны, интервала, диагонали и т.д.
- *Практика (22 часа)*
- Построение группы из круга в квадрат.
- Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг.
- Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.
- Перестроение из большого круга в большую звезду.
- Перестроение из двух кругов в «корзиночку».
- Перестроение типа «шен».

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **2 год обучения**

№	Тема урока	Количество часов
1.	Простой поклон.	1
2.	Танцевальный шаг с носка вперед.	1
3.	Упражнения для развития подъема стопы у станка.	1
4.	Характер музыки.	1
5.	Музыкальный размер 2/4 и 4/4.	1
6.	Положение корпуса прямо (en face). Позиции рук классического танца I и III.	1
7.	Releve на полупальцы по VI позиции: у станка и на середине. Releve на полупальцы по VI позиции с одновременным подъемом колена рабочей ноги (лицом к станку).	1
8.	Жанры в музыке: песня.	1
9.	Танцевальный шаг в продвижении вперед. Танцевальный шаг в продвижении назад.	1
10.	«Бабочка»: ровная спина, с наклоном вперед, лежа на спине.	1
11.	«Книжечка»: из положения лежа, руки вытянуты вверх, наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции	1
12.	Положение корпуса прямо (en face). Позиции рук классического танца – II позиция.	1
13.	Жанры в музыке: танец.	1
14.	Положение корпуса прямо (en face). Положения рук русского танца	1
15.	Русский поклон	1
16.	Притопы	1
17.	Характер музыки. Тоника мажор.	1
18.	Переводы рук из позиции в позицию.	1
19.	Упражнения на ориентировку в пространстве: диагональ.	1
20.	Смена позиций ног на новый музыкальный такт.	1
21.	Музыкальный темп.	1
22.	Контрольный урок.	1
23.	Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ .	1
24.	Сидя на полу «уголок»: прямые ноги поднять на 45°, руки в стороны.	1
25.	Характер музыки. Тоника минор. Упражнения для пресса. «Велосипед».	1
26.	Упражнения для пресса. «Ножницы».	1
27.	«Лягушка»: лежа на животе, с port de bras назад.	1
28.	Танцевальный шаг на полупальцах в продвижении назад	1
29.	Этюд на перестроения на маршевых шагах.	1
30.	Подскоки.	1
31.	Открывание (раскрывание) рук вперед - в сторону из положения на поясе.	1
32.	Рисунок танца: «корзиночка».	1
33.	Шаг с высоким подъемом колена в продвижении вперед на полупальцах. Баланс.	1
34.	Контрольный урок.	1
35.	Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в	1

	рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.	
36.	Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в «корзиночку».	1
37.	Танцевальный образ. Упражнение на развитие образного мышления Мир птиц».	1
38.	Музыкальные штрихи: легато.	1
39.	Хлопки в ладоши соло и в паре.	1
40.	Жанры в музыке: марш.	1
41.	Музыкальные штрихи: стаккато.	1
42.	Перестроение из колонны по одному в колонны по три в характере марша.	1
43.	Перестроения в танце: из одного круга в два концентрических,двигающихся в разных направлениях.	1
44.	Из «позы ученика» подняться в «горку», перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все проделать в обратном направлении и вернуться в исходное положение.	1
45.	Упражнения для пресса. «Носорог». «Ежик».	1
46.	Контрольный урок.	1
47.	Переход из положения «бабочка» в положение «лягушка» через поперечный шпагат.	1
48.	Упражнения для укрепления мышц спины: лежа на животе, поднятие корпуса, руки в III позиции.	1
49.	Упражнения для пресса. Лежа на спине, руки в стороны, уголок двумя ногами 20° от пола.	1
50.	Шаг с подскоком.	1
51.	Прыжки на двух ногах по VI позиции с поворотом на 90 градусов и хлопками.	1
52.	Бег, сгибая ноги сзади в коленях в продвижении вперед с соскоком на две ноги на счет 4 и 8.	1
53.	Перестроения в танце: движение по кругу с перестроением по два и по три человека.	1
54.	Положение рук в паре за одну руку.	1
55.	Положение рук в паре крест – накрест.	1
56.	Положение рук в паре под ручку.	1
57.	Рисунок танца: «змейка».	1
58.	«Кольцо».	1
59.	«Корзиночка».	1
60.	Стойка на лопатках «березка» руки на полу.	1
61.	«Мостик» из положения лежа.	1
62.	Понятие «музыкальная фраза».	1
63.	Мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный).	1
64.	Рисунок танца: «улитка».	1
65.	Этюд на материале русского танца.	1
66.	Этюд на материале русского танца.	1
67.	Этюд на материале русского танца.	1

68.	Итоговый контрольный урок.	1
-----	----------------------------	---

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	18	2	16
2.	Раздел 2. Элементы русского танца	20	2	18
3.	Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	12	2	10
4.	Раздел 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	18	2	16
<b>ВСЕГО</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

#### Краткое содержание

**Раздел 1.** Совершенствование опорно-двигательного аппарата.

*Теория (2 часа)*

Методика исполнения движений.

*Практика (16 часов)*

- Растягивание и укрепление мышц шеи.
- Фиксированные движения головой.
- Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами.
- Сгибание корпуса, «складки».
- Полуприседания, приседания.
- Упражнения на формирования стопы.
- Упражнения на равновесие.
- Подскоки, перескоки на месте.
- Упражнение на растяжку мышц бедра.
- Шоссе в сторону одновременно с движением рук.
- Повороты с хлопками.
- Прыжки на месте с передвижением.
- Прыжок вверх с руками из положения полного приседа.
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки.

## **Раздел 2. Элементы русского танца.**

### *Теория (2 часа)*

- Методика исполнения движений.
- *Практика (18 часов)*
- Положение рук в русском танце.
- *Por de bras* руками в характере русского танца.
- Переменный шаг на всю стопу.
- Шаркающий шаг.
- Шаг притоп.
- Шаг на ребро каблука.
- «Гармошка».
- «Елочка».
- Припадание.
- «Ковырялочка».
- «Моталочка» с притопом.
- Повороты на месте (по четвертям и на 180°).
- По диагонали «галоп» в повороте.

## **Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей.**

### *Теория (2 часа)*

- Объяснение правил выполнения упражнений.
- Пояснение цели и задач выполнений того или иного упражнения.
- Анализ исполнения упражнений.
- *Практика (10 часов)*
- Упражнение на развитие образного мышления «Разнообразие насекомых».
- Упражнение на развитие пластики рук «Танцующие руки».
- Упражнения на улучшение выразительности исполнения «Маски».
- Сюжетные задания «В магазине игрушек».
- Упражнение на развитие концентрации внимания и импровизации «Я и моя тень».

## **Раздел 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.**

### *Теория (2 часа)*

- Понятие о сложных рисунках.
- Понятие о сценическом пространстве.
- Рисунки с продвижением.
- *Практика (16 часов)*

- Перестроение из круга в квадрат и обратно.
- Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг.
- «Воротца».
- «Звездочка».
- «Карусель».
- «Змейка».
- Перемещение линиями «шторкой» с продвижением.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3 год обучения

№	Тема урока	Количество часов
1.	Танцевальный бег.	1
2.	Подскоки на месте.	1
3.	Подскоки вокруг себя.	
4.	«Руки-эмоции»: радостные.	1
5.	«Руки-эмоции»: плачущие.	1
6.	«Руки-эмоции»: протестующие	1
7.	Раскрывание рук из положения на поясе в I позицию, во II позицию, возвращение рук на пояс через I позицию.	1
8.	Подбоченившись – «кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс».	1
9.	Девочки придерживают руками юбочку – «руки закруглены в локтях».	1
10.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
11.	Упражнение на развитие образного мышления «разнообразие насекомых».	1
12.	Перестроение из круга в квадрат и обратно.	1
13.	Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг.	1
14.	Упражнение на развитие концентрации внимания и импровизации «Я и моя тень».	1
15.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Ракурс.	1
16.	Основные танцевальные точки.	1
17.	Первые, вторые и третьи линии репетиционного зала.	1
18.	Фигуры в танце. Воротца.	1
19.	Разучивание ходов – шаг с приседанием.	1
20.	Разучивание ходов – приставной шаг.	1
21.	Разучивание ходов – шаг с притопом.	1
22.	Контрольный урок.	1
23.	Удары стопой по III и VI позициям. Тройной шаг.	1
24.	Притопы.	1
25.	«Ковырялочка».	1

26.	Подъем плеч в различном темпе и характере.	1
27.	Поочередные выносы ног на каблук.	1
28.	Шаркающий шаг.	1
29.	Шаг притоп.	1
30.	«Припадание» по VI позиции на месте.	1
31.	«Моталочка» с притопом.	1
32.	Русский переменный шаг в продвижении вперед. Русский переменный шаг в продвижении назад	1
33.	Контрольный урок.	1
34.	Переход с одной ноги на другую (pas degage) из III в IV позицию вперед.	1
35.	Бег, вынося прямые ноги вперед в продвижении вперед и назад.	1
36.	«Припадание» по VI позиции в продвижении из стороны в сторону.	1
37.	Переход с одной ноги на другую (pas degage) с plie из III в IV позицию вперед.	1
38.	Перестроения в танце: «шен».	1
39.	Русский переменный шаг в продвижении вперед в сочетании с открыванием и закрыванием рук на пояс.	1
40.	Русский переменный шаг в продвижении назад в сочетании с открыванием и закрыванием рук на пояс.	1
41.	Русский переменный шаг в продвижении вперед и назад в сочетании с открыванием и закрыванием рук на пояс.	1
42.	Боковой русский ход «припадание» по III позиции.	1
43.	«Молоточки».	1
44.	Повороты на месте по четвертям. Повороты на месте на 180°.	1
45.	Перемещение линиями «шторкой» с продвижением.	1
46.	Контрольный урок.	1
47.	Упражнение на развитие концентрации внимания и импровизации «Я и моя тень».	1
48.	Комбинация «моталочки» с открыванием рук.	1
49.	Этюд на материале русского танца.	1
50.	Этюд на материале русского танца.	1
51.	Упражнения на улучшение выразительности исполнения «Маски».	1
52.	Прыжки на месте с передвижением.	1
53.	Прыжок вверх с руками из положения полного приседа.	1
54.	Приставной шаг в повороте на 180 градусов в право.	1
55.	По диагонали «галоп» в повороте в право.	1
56.	Приставной шаг в повороте на 180 градусов влево.	1
57.	По диагонали «галоп» в повороте в право.	1
58.	Приставной шаг в повороте на 180 градусов с хлопком.	1
59.	Шаг польки вперед.	1
60.	Шаг польки вперед и из стороны в сторону.	1

61.	Шаг польки назад.	1
62.	Шаг польки в повороте.	1
63.	Вальс по квадрату.	1
64.	Вальсовая дорожка.	1
65.	Па «балансе» по VI позиции.	1
66.	Вальс с продвижением вперёд на 2 такта в сочетании с «бальянсе» на 2 такта.	1
67.	Отработка лексического материала этюда на материале русского танца.	1
68.	Итоговый контрольный урок.	1

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 4 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	14	2	12
2.	Раздел 2. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	26	4	22
3.	Раздел 3. Элементы русского танца	28	4	24
<b>ВСЕГО</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

#### Краткое содержание

##### Раздел 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата.

*Теория (2 часа)*

Методика исполнения движений.

*Практика (12 часов)*

- Растягивание и укрепление мышц шеи.
- Фиксированные движения головой.
- Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированный движения плечами.
- Сгибание корпуса, «складки».
- Полуприседания, приседания.
- Упражнения на развитие выворотности.
- Упражнения на равновесие.
- Подскоки, перескоки на месте.
- Упражнение на растяжку мышц бедра.

- Шоссе в сторону одновременно с движением рук.
- Повороты с хлопками.
- Прыжки на месте с передвижением.
- Прыжок вверх с руками из положения полного приседа.
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки.

## **Раздел 2. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей.**

### *Теория (4 часа)*

- Значение жестов в танцевальном искусстве.
- Объяснение методики выполнения упражнения и его цель.
- Обсуждение результатов.
- *Практика (22 часа)*
- Задание «Профессия».
- Задание «Олимпиада».
- Групповые задания: создать танцевальную миниатюру «Колобок», «Красная шапочка» и т.д. (на основе известных сказок)
- Понятие «сложных» и «многоплановых» рисунков.
- Упражнение «Дыхание весны» (к теме «Простые и сложные рисунки»).
- Создание танцевального этюда «Музыкант» (домашнее задание).
- Создание миниатюры «Под дождем», «Под куполом цирка».

## **Раздел 3. Элементы русского танца.**

### *Теория (4 часа)*

- Знакомство с названиями движений в русском танце.
- Методика исполнения движений в народно-сценическом танце.
- Объяснение и показ комбинаций.
- *Практика (24 часа)*
- Простой «ключ».
- Простые одинарные выстукивания.
- «Моталочка» в комбинации.
- «Молоточки» в комбинации.
- Por de bras руками.
- Пять свободных полувыворотных позиций ног.
- Подготовка к началу движения preparation.
- Простая «верёвочка».
- Шаг-притоп.

- Переступание с каблука на полупальцы.
- Положение рук в парном танце.
- Простой «ключ».
- Поворот на месте вправо, влево (по четвертям и на 180°).
- Галоп в повороте.
- Повороты по диагонали на подскоках.
- «Ковырялочка» с притопом.
- Этюдная работа.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 4 год обучения

№	Тема урока	Количество часов
1.	Водный урок. Техника безопасности. Поклон.	1
2.	Упражнения на растягивание и укрепление мышц шеи.	1
3.	Махи руками с полной амплитудой.	1
4.	Круговые движения плечами, фиксированный движения плечами.	1
5.	«Складка».	1
6.	Упражнение на растяжку мышц бедра.	1
7.	Упражнения на развитие выворотности.	1
8.	Упражнения на равновесие.	1
9.	Создание миниатюры «Под куполом цирка».	1
10.	Прыжки на месте с передвижением.	1
11.	Прыжок наверх с руками из положения полного приседа.	1
12.	Русский поклон: простой поясной на месте	1
13.	Подготовка к началу движения preparation.	1
14.	Простые одинарные выстукивания.	1
15.	Простой сценический ход на всей стопе вперед- назад и на полупальцах	1
16.	Комбинация port de bras на середине зала	1
17.	«Гармошка»: начальная раскладка с паузами в каждом положении	1
18.	Подготовка к «молоточкам» у станка	1
19.	Тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол	1
20.	Основы дробных выстукиваний: простой притоп, двойной притоп, тройной притоп	1
21.	Основы дробных выстукиваний - простой притоп.	1
22.	Основы дробных выстукиваний - двойной притоп.	1
23.	Основы дробных выстукиваний - тройной притоп.	1
24.	Прыжки с поджатыми ногами у станка.	1
25.	Основы дробных выстукиваний: одинарная дробь.	1

26.	«Припадание»: по V позиции.	1
27.	«Гармошка»: «лесенка» и «елочка».	1
28.	Основы дробных выстукиваний: в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши.	1
29.	Переменный ход с рlié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через I позицию ног.	1
30.	«Молоточки» по I прямой позиции.	1
31.	«Гармошка»: исполнение в «чистом» виде.	1
32.	«Молоточки» с бегом и работой рук.	1
33.	Ковырялочка»: простая, с броском ноги на 45 <sup>0</sup> .	1
34.	Контрольный урок.	1
35.	Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса: подскоки.	1
36.	Полуприседания, полные приседания.	1
37.	Подготовка к «веревочке»: без полупальцев.	1
38.	Движения рук с платочком.	1
39.	Подготовка к «веревочке».	1
40.	«Ковырялочка»: в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.	1
41.	Подготовка к «веревочке»: с полупальцами.	1
42.	«Припадание» по схеме: три на месте, а четвертое - в повороте на 45° и 90°	1
43.	«Моталочка» в «чистом» виде.	1
44.	«Косичка» (в медленном темпе).	1
45.	«Веревочка» у станка.	1
46.	Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).	1
47.	Простой «ключ».	1
48.	«Поджатые» прыжки по схеме: три на месте, а четвертое - в повороте на 45 <sup>0</sup> и 90 <sup>0</sup>	1
49.	Создание танцевального этюда «Музыкант».	1
50.	Комбинация «ковырялочки» с продвижением.	1
51.	Диагональ: «моталочка» + «молоточек».	1
52.	Танцевальная миниатюра «Колобок» на основе русского танца. Выбор музыкального материала.	1
53.	Танцевальная миниатюра «Колобок». Подбор лексического материала.	1
54.	Выбор ролей. Работа над лексическим материалом.	1
55.	Проработка «сложного» и «многопланового» рисунка танца.	1
56.	Работа над образом.	1
57.	Трио - «Колобок», бабка, дед.	1
58.	Дуэт – «Колобок», заяц.	1
59.	Дуэт - «Колобок», волк.	1
60.	Дуэт – «Колобок», медведь.	1
61.	Дуэт – «Колобок», лиса.	1
62.	Ансамбль.	1

63.	Создание миниатюры «Дыхание весны».	1
64.	Выбор музыкального материала. Выбор ролей.	1
65.	Работа над лексическим материалом.	1
66.	Работа над лексическим материалом.	1
67.	Работа над образом.	1
68.	Итоговый экзамен.	11

### III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

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

*Текущий контроль* направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, на ответственную организацию домашних занятий, имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, оценки выставляются в электронный журнал и дневник учащегося. Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки проводятся в конце каждого полугодия направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

*Итоговая аттестация* проводится в форме экзамена и представляет собой форму контроля (оценки) освоения программы.

По итогам контрольных уроков и экзаменов выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Временной интервал между показами должен быть не менее трех календарных дней.

Результативность программы отслеживается по уровню творческой активности, а также на основе операционно-деятельностного (практического) компонента и личностного развития обучающихся.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания</i>
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)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально-техническая база ГБОУ РК «Специализированная школа искусств» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы учебного предмета «Ритмика» минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью 50-75 кв.м., имеющие:
  - а) пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
  - б) балетные станки (палки);
  - в) зеркала;
  - г) качественное освещение в дневное и вечернее время;
  - д) музыкальный инструмент (фортепиано);
  - е) музыкальную аппаратуру;
- раздевалки для обучающихся и педагогов.

В ГБОУ РК «Специализированная школа искусств» создаются условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов.

##### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Реализация программы художественной направленности «Ритмика» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного

предмета.

Непрерывность профессионального развития преподавателя должна обеспечиваться освоением дополнительных профессиональных ОП в объёме не менее 16-х часов, не реже, чем один раз в 3 года в ОУ, имеющих лицензию на осуществление образовательной деятельности.

#### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Методические разработки преподавателей**

1. Бакина Е.Е. Нотное приложение к программе «Ритмика». Вариант контрольного урока. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2010
2. Васильева О.В. Ритмика как музыкально-педагогическая дисциплина: взаимодействие музыки и движения. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2015
3. Машнич В.Д. Содержание работы концертмейстера в классе хореографии. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2011
4. Пахарева Е.И. Музыкально-ритмические движения как фактор приобщения детей дошкольного возраста к хореографии. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2014
5. Пахарева Е.И. Развивающие игры и творческие задания для дошкольников, занимающихся хореографией. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2014
6. Романенко Л.В. Комплекс способностей, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности концертмейстера. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2012
7. Бухаревская Г.С. Биомеханика в хореографии – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2015.

##### **Список литературы:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2001 г. – 272 с. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург, 2000.
2. Гусев Т.Г. Народный танец. Методика преподавания. – М.: 2007.
3. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: «Искусство», 1981 г. – 272 с.
- Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. – Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества для детей «Росток», 2015.
4. Яновская В.Е. Ритмика. – М. «Музыка», 2012
5. Лифиц И.В. Ритмика. — М.: Академия, 1999. — 224 с.
6. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. – М.: КАРО, 2011. – 88 с.
7. Руднева С., Э.Фиш Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 330 с.







