

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

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
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
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
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
III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК	
1. Формы контроля.....	16
2. Критерии оценки	17
IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
1. Материально-техническое обеспечение.....	17
2. Кадровое обеспечение.....	18
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

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
ВСЕГО		66	12	54

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, согнуть 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
ВСЕГО		68	12	56

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
ВСЕГО		68	8	60

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
ВСЕГО		68	10	58

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 ⁰ .	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 ⁰ и 90 ⁰	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.

