

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «**Лесновская детская школа искусств «Парус»**
муниципального образования –
Шиловский муниципальный район Рязанской области

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Ритмика»

Срок реализации 4 года

**Лесной
2025**

РАССМОТРЕНО

на заседании общезстетического отделения

МБУДО «Лесновская

ДШИ «Парус»

Протокол № 6 от «21» мая 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Лесновская ДШИ «Парус»

Поверина Т.В.

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

МБУДО «Лесновская

ДШИ «Парус»

Протокол № 4 от «22» мая 2025 года

«26» мая 2025 года

СОСТАВЛЕНА

в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств.

Составитель: Шайбекова Д.М. - заместитель директора по учебно-методической работе

Рецензент: Ченина Е.Г. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по предмету «Ритмика» входит в состав общеобразовательной общеразвивающей программы отделения общего эстетического образования «Ритмика. Хореография», составлена в 2017 году, корректировалась в 2018 и 2019 гг в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 Н – 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; - Положением об образовательной программе МАОУДО ДШИ №4 г.Томска, приказ №57 от 30.03.2019 г.

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» в Лесновской ДШИ «Парус» даёт возможность приобщить к богатству танцевального и музыкального искусства детей с разными физическими данными. Перед педагогом-хореографом стоят важные задачи: привить детям любовь к танцу, открыть у обучающихся музыкально-двигательные и художественно-творческие способности, танцевальную выразительность и эмоциональность, выносливость и координацию, а также формирование навыков коллективного общения и раскрытие индивидуальности.

Дисциплина «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.

Актуальностью данной образовательной программы являются новые требования в дополнительном образовании, направленные на развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству. Обучение по данной программе 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.

Направленность программы: художественная.

Отличительная особенность программы:

- в класс 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: 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.

Цель и задачи программы

Основная цель программы: средствами музыкально- ритмического воспитания и танца способствовать эстетическому, нравственному и физическому развитию обучающихся, развитие творческого потенциала. Формирование социальной активности через развитие музыкальных и танцевальных способностей обучающихся.

Личностные задачи:

- формировать деловые, личностные качества (ответственность, пунктуальность, дисциплина, аккуратность);

- развитие волевых качеств личности: целеустремлённость, трудолюбие, упорство и усердие;

- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотрудничества; - приобщать к здоровому образу жизни;

- воспитать у детей любовь хореографическому искусству;

- способствовать формированию внутренней мотивации к учебной деятельности.

Метапредметные задачи:

- сформировать потребность обучающегося к данному виду хореографической деятельности;

- способствовать общекультурному и эстетическому развитию обучающихся; - развить творческое и логическое мышление;

- развить чувство ответственности;

- научиться контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- пробуждать фантазию, способность к импровизации;

Предметные задачи:

– формировать у обучающихся танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие);

– дать обучающимся начальную ритмическую подготовку;

– научить взаимосвязи музыки и движения;

– познакомить с музыкальной грамотой;

– развивать чувство ритма;

развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

– развивать двигательные способности, культуру выполнения движений;

– пробуждать фантазию, способность к импровизации.

Проводя занятия по предмету «Ритмика», необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать желание общаться с музыкой, развивать творческие способности. Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, специфику восприятия музыки.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 7 – 11 лет.

Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст относительного спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг тоже получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования, так как окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе много хрящевой ткани. Значит, педагогу нужно быть очень чутким, осторожным и бережным по отношению к своим воспитанникам.

Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитикосинтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система в младшем школьном возрасте ещё сохраняет своё преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения.

Особенностью детей младшего школьного возраста является:

1. Безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки.

2. Общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоление трудностей и препятствий.

3. Характер младших школьников также отличается некоторыми возрастными особенностями. Прежде всего, дети импульсивны - склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, по случайным поводам, не подумав и не взвесив всех обстоятельств. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

4. Младшие школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы. В ряде случаев ученики обладают отрицательными формами поведения, к ним относятся, капризность, упрямство.

5. Младшие школьники очень эмоциональны.

В младшем школьном возрасте успешно происходит и художественно-эстетическое развитие детей.

Форма обучения по дополнительной образовательной программе – очная. Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятие проводится 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час. Академический час - 40 минут.

Наименование программы	Количество часов в неделю				Часов в год
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
Ритмика	1	1	1	1	36 час.

Формой организации образовательного процесса является групповой урок.

Структура урока включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является:

организация группы; концентрация внимания и эмоционального настроя обучающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега;
несложные прыжки, разминка плечевого пояса.

Все упражнения направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность подготовительной части зависит от темы занятия, составом обучающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть - развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение нового материала и совершенствование проученных элементов. Основная часть урока раскрывает тему урока. Развитие музыкального восприятия, умение согласовать характер движения с характером музыкального сопровождения. Развитие чувства ритма, музыкального слуха. На основную часть отводится примерно 75-85% от общего времени урока.

Заключительная часть - постепенное снижение нагрузки; подведение итогов урока, краткий анализ работы обучающихся. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Завершается урок элементами на расслабление. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает обучающимся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

Педагогические технологии:

- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- игровые;
- сотрудничества;
- здоровьесберегающие;
- информационные.

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.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- знать основные музыкальные понятия;
- знать жанры музыкальных произведений;

- приобрести навыки импровизации;
- умение ориентироваться в пространстве.

Личностные результаты:

- уметь планировать, анализировать свою деятельность и вносить в нее коррективы в соответствии с нравственными нормами и ценностями;
- наличие волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- сформировать личные качества, необходимые для взаимодействия в творческом коллективе (самодисциплина, выносливость, чувство товарищества и др.);
- сформировать эстетического вкуса, культуру поведения;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- 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;

Формы контроля

Контроль полученных знаний по предмету «Ритмика», проводится в конце каждой четверти на протяжении учебного года.

Формы оценки: контрольный урок с балльной системой оценивания.

Оценочные материалы: карта оценки контрольного урока.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение – преподаватель, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий хореографическое образование;

– Среднее профессиональное образование

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении, где есть:

- специальное половое покрытие (деревянный пол или линолеум);
- хореографические станки;
- зеркальные стенки; – гимнастические коврики;
- фортепиано;
- аудио-видеоаппаратура;
- методическая литература;
- телевизор;
- компьютер;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся, девочки - танцевальные купальники, лосины, балетные туфли с мягким носком, мальчики - комбинезон, балетные туфли с мягким носком (приобретается законными представителями обучающихся самостоятельно).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первого года обучения

№ п/п	Название предмета, раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Предмет «Ритмика»				
1	1. Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты.	4	1	3	Контрольный урок
2	2. Раздел 2. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов	14	4	10	Контрольный урок
3	3. Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	12	2	10	Контрольный урок
4	4. Раздел 4. Развитие координации движений	6	1	5	Контрольный урок
	ИТОГО	36	8	28	

Содержание программы:

Раздел 1. Элементы музыкальной грамотности.

Теория

- 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

- 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

- Значение суставной гимнастики.
- Разъяснение техники исполнения движения.
- Методика исполнения и цель исполнения движения.

Практика

- 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, вперед - Элементарные повороты с хлопками - Трамплинные прыжки на месте с продвижением, на одной ноге

Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей **Теория:**

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

Практика:

- 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 работу 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:

- Объяснение отличий современного стиля и направления.
- Показ движений разных стилей (рок-н-ролл, хип-хоп, рэп, народный танец, классический танец и др.)

Практика: - Изучение различных танцевальных движений

- Составление из многочисленных движений танцевальных комбинаций
- Изучение разноплановых танцевальных комбинаций
- Разучивание танцевальных движений и комбинаций различных современных стилей и направлений (хип-хоп, рок-н-ролл, рэп и другое)

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине «Ритмика»:

- понятие «интервал»;
- понятие «рисунок танца»;
- представление о танцевальном образе;
- понятие «ритмический рисунок»;
- жанры музыки (песня, марш, танец);
- музыкальные размеры (2/4, $\frac{3}{4}$, 4/4);
- музыкальные понятия: вступление, предложение, музыкальная фраза.

К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине «Ритмика»:

- работать не только индивидуально, но и в группе;
- импровизировать под музыку в заданном образе;
- двигаться под музыку в различных темпах;
- уметь координировать танцевальные движения;
- определять характер музыкального сопровождения;
- ориентироваться в пространстве зала, сцены
- уметь импровизировать под музыку;
- перестраиваться из одного рисунка в другой;
- создавать музыкально-двигательные образы на основе творческих игр.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел I. Ритмика				
1	Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	12	2	10	Контрольный урок
2	Тема 2. Элементы музыкальной грамотности	3	1	2	Контрольный урок
3	Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	12	3	9	Контрольный урок
4	Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	9	1	8	Контрольный урок
	ИТОГО	36	7	29	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Раздел I. Ритмика

Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория: Методика исполнения движений

Практика:

- 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 наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

Тема 2. Элементы музыкальной грамотности

Теория:

- Динамические оттенки музыки.
- Понятие сильных и слабых долей.
- Понятие «ритмический рисунок».

Практика:

- Определение и передача в движении музыкальных размеров
- Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка
- Учить обучающихся менять движение в зависимости от смены частей

Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- 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:

- 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.

Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория. Понятия линии, колонны, интервала, диагонали и т.д.

Практика. 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». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.

Планируемые результаты:

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине «Ритмика»:

- сильные и слабые доли;
- динамические оттенки в музыке;
- понятие «смена рисунка в танце»;
- положения в паре.

К концу второго года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине «Ритмика»:

- воспроизводить хлопками и шагами ритмические рисунки;
- создавать танцевальные образы;
- использовать амплитуду в движениях;
- выполнять упражнения на развитие координации движения;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**Третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел I. Ритмика				
	1. Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	14	2	12	Контрольный урок
2	2. Тема 2. Элементы русского танца	10	1	9	Контрольный урок
3	3. Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	9	1	8	Контрольный урок
4	4. Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	3	1	2	Контрольный урок
	ИТОГО	36	5	31	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Раздел I. Ритмика

Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория:

- Методика исполнения движений

Практика:

- 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 наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

Тема 2. Элементы русского танца

Теория:

- Методика исполнения движений.

Практика:

- 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
- «Молоточки»
- Повороты на месте (по четвертям и на 180)
- По диагонали «галоп» в повороте

Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Объяснение правил выполнения упражнений
- Пояснение цели и задач выполнений того или иного упражнения
- Анализ исполнения упражнений

Практика:

- 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»

Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория:

- Понятие о сложных рисунках
- Понятие о сценическом пространстве
- Рисунки с продвижением

Практика:

- 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.

Планируемые результаты третьего года обучения:

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине «Ритмика»:

- особенности коллективной творческой деятельности;
- знать элементы русского танца;
- знать рисунки танца.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине «Ритмика»:

- двигаться синхронно с остальными;
- двигаться зеркально в паре;
- работать в группе;
- гармонично соединять движения и музыку;
- импровизировать в заданном образе;
- уметь исполнять элементы русского танца.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел I. Ритмика				
1	1. Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	10	1	9	Контрольный урок
2	2. Тема 2. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	12	1	11	Контрольный урок
3	3. Тема 3. Элементы русского танца	14	2	12	Контрольный урок
	ИТОГО	36	4	32	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Раздел I. Ритмика

Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория:

- Методика исполнения движений

Практика:

- 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 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 наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

Тема 2. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Значение жестов в танцевальном искусстве.
- Объяснение методики выполнения упражнения и его цель.
- Обсуждение результатов.

Практика:

- 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»

Тема 3. Элементы русского танца

Теория:

- Знакомство с названиями движений в русском танце.
- Методика исполнения движений в народно-сценическом танце.
- Объяснение и показ комбинаций.

Практика

- Простой «ключ»
- Простые одинарные выстукивания
- «Моталочка» в комбинации
- «Молоточки» в комбинации
- For 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

Планируемые результаты четвертого года обучения:

К концу четвертого года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине «Ритмика»:

- методику исполнения движений на совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- значение жестов в танцевальном искусстве;
- методику выполнения упражнений на развитие художественно-творческих способностей;
- название движений в русском танце;
- понятие сложных и многоплановых рисунков;
- методику исполнений движений в русском танце.

К концу четвертого года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине «Ритмика»

- перестраиваться из простых рисунков в сложные с перемещением по сценическому пространству;
- владеть пластической выразительностью исполнения;
- импровизировать под музыку;
- исполнять основные элементы русского народного танца.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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. ука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2001 г. – 272 с. Ваганова А.Я. Основ

Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбы классического танца. Санкт-Петербург, 2000. Гусев Т.Г. Народный танец. Методика преподавания. – М.: 2007.
2. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: «Искусство», 1981 г. – 272 с.
3. 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 Лифиц И.В. Ритмика. — М.: Академия, 1999. — 224 с.
5. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. – М.: КАРО, 2011. – 88 с.
6. Руднева С., Э.Фиш Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 330 с.

**Календарный учебный график по предмету «Ритмика»
1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	1	Вводный урок. Знакомство с предметом	
2	сентябрь	групповая	1	Упражнение на укрепление мышц рук и плечевого пояса	
3	сентябрь	групповая	1	Понятие: вступительная часть, музыкальна фраза	
4	сентябрь	групповая	1	Понятие рисунок танца. Построение в колонну по одному, в пары и обратно	
5	октябрь	групповая	1	Элементарные прыжки. Подскоки, перескоки.	
6	октябрь	групповая	1	Понятие об интервалах. Знакомство с рисунком танца - диагональ	
7	октябрь	групповая	1	Движения в различных темпах	
8	октябрь	групповая	1	Различие музыкальных частей.	Контрольный урок
9	ноябрь	групповая	1	Упражнение на развитие подвижности суставов	
10	ноябрь	групповая	1	Упражнения для развития образного мышления	

11	ноябрь	групповая	1	Жанр музыки (пения, марш, танец и др.)	
12	декабрь.	групповая	1	Маршевый шаг с носка, с выносом бедра наверх, с работой рук). На месте, с продвижением	
13	декабрь	групповая	1	Понятие «ритмический рисунок», Воспроизведение по хлопкам, притокам, шагам.	
14	декабрь	групповая	1	Упражнения на развитие пластики рук	
15	декабрь	групповая	1	Характер музыкального произведения и передача его через движение	Контрольный урок
16	январь	групповая	1	Элементарные прыжки. Прыжки на одной ноге, прыжки с поджатыми ногами.	
17	январь	групповая	1	Понятие «пространство сцены». Построение и перестроение в рисунок.	
18	январь	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
19	февраль	групповая	1	Балансовые упражнения (тренировка устойчивости). Вертикальное равновесие «ласточка».	

20	февраль	групповая	1	Музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4	
21	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие импровизации. Движения в образах под музыку.	
22	февраль	групповая	1	Понятие о длительности, об акценте и метрической пульсации	
23	март	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
24	март	групповая	1	Упражнения для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов	
25	март	групповая	1	Определение и передача через движение сильных и слабых долей	
26	март	групповая	1	Движения и их комбинации в различных музыкальных темпах Контрольный урок	
27	апрель	групповая	1	Упражнения для развития мимических способностей	
28	апрель	групповая	1	Упражнения для развития гибкости спины в поясничном отделе	
29	апрель	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
30	апрель	групповая	1	Упражнения для развития отдельных групп	

				мышц и подвижности суставов	
31	апрель	групповая	1	Общая физическая подготовка.	
32	май	групповая	1	Упражнения на улучшение концентрации внимания	
33	май	групповая	1	Упражнение на приобретение навыков импровизации	
34	май	групповая	1	Упражнения на развитие художественно и творческих способностей	Контрольный урок

**Календарный учебный график по предмету «Ритмика»
2 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	1	Вводный урок.	
2	сентябрь	групповая	1	Упражнение на укрепление мышц рук и плечевого пояса	
3	сентябрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты. Затакт, затактовое построение	
4	сентябрь	групповая	1	Понятие рисунок танца. Построение в колонну по одному, в пары и обратно	
5	октябрь	групповая	1	Элементарные прыжки. Подскоки, перескоки.	
6	октябрь	групповая	1	Рисунок танца Перестроения: из колонны в диагональ, из диагонали в круг	
7	октябрь	групповая	1	Движения в различных темпах	

8	октябрь	групповая	1	Различие музыкальных частей.	Контрольный урок
9	ноябрь	групповая	1	Упражнение на развитие подвижности суставов	
10	ноябрь	групповая	1	Упражнения для развития образного мышления	
11	ноябрь	групповая	1	Понятие сильные и слабые доли	
12	декабрь	групповая	1	Маршевый шаг с носка , с выносом беда наверх, с работой рук). На месте, с продвижением.	
13	декабрь	групповая	1	Понятие «ритмический рисунок», Воспроизведение по хлопкам, притопам, шагам.	
14	декабрь	групповая	1	Упражнения на развитие пластики рук	
15	декабрь	групповая	1	Характер музыкального произведение и передача образа через движение	Контрольный урок
16	январь	групповая	1	Элементарные прыжки. Прыжки на одной ноге, прыжки с поджатыми ногами.	
17	январь	групповая	1	Понятие «пространство сцены». Построение и перестроение в рисунок. Из круга в квадрат с продвижением	
18	январь	групповая	1	Упражнение на	

				развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
19	февраль	групповая	1	Балансовые упражнения (тренировка устойчивости). Вертикальное равновесие «ласточка».	
20	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие амплитуды движения	
21	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие импровизации. Движения в образах под музыку	
22	февраль	групповая	1	Понятие о длительности, об акценте и метрической пульсации.	
23	март	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
24	март	групповая	1	Упражнения для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов	
25	март	групповая	1	Этюды эмитирующие действия человека	
26	март	групповая	1	Движения и их комбинации в различных музыкальных темпах	Контрольный урок
27	апрель	групповая	1	Упражнения для развития мимических способностей	
28	апрель	групповая	1	Упражнения для развития	

				гибкости спины в поясничном отделе	
29	апрель	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
30	апрель	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
31	апрель	групповая	1	Общая физическая подготовка.	
32	май	групповая	1	Упражнения на улучшение концентрации внимания	
33	май	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
34	май	групповая	1	Упражнения на развитие художественно- творческих способностей	Контрольный урок

**Календарный учебный график по предмету
«Ритмика» 3 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	1	Вводный урок.	
2	сентябрь	групповая	1	Упражнение на укрепление мышц рук и плечевого пояса	
3	сентябрь	групповая	1	Упражнения на развитие образного мышления	
4	сентябрь	групповая	1	Упражнение на развитие ориентации в пространстве. Перестроение из троек и четвёрок в кружочки и звёздочки	
5	октябрь	групповая	1	Элементы	

				русского танца. Позиции рук, ног.	
6	октябрь	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве «воротца», «звёздочка».	
7	октябрь	групповая	1	Движения в различных темпах	
8	октябрь	групповая	1	Элементы русского танца. Preparation .	Контрольный урок
9	ноябрь	групповая	1	Упражнение на развитие подвижности суставов	
10	ноябрь	групповая	1	Упражнения для развития образного мышления	
11	ноябрь	групповая	1	Элементы русского танца. Шаги с притопами.	
12	декабрь	групповая	1	Упражнения на улучшения выразительности исполнения.	
13	декабрь	групповая	1	Элементы русского танца «гармошка», «ёлочка»	
14	декабрь	групповая	1	Упражнения на развитие пластики рук	
15	декабрь	групповая	1	Характер музыкального произведение и передача образа через движение	Контрольный урок
16	январь	групповая	1	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	
17	январь	групповая	1	Понятие простых и сложных рисунков танца	

18	январь	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
19	февраль	групповая	1	Балансовые упражнения (тренировка устойчивости).	
20	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие амплитуды движения	
21	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие импровизации. Движения в образах под музыку	
22	февраль	групповая	1	Элементы русского танца. «моталочка».	
23	март	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. «карусель», «змейка».	
24	март	групповая	1	Упражнения для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов	
25	март	групповая	1	Этюды эмитирующие действия человека	
26	март	групповая	1	Движения и их комбинации в различных музыкальных темпах	Контрольный урок
27	апрель	групповая	1	Упражнения для развития мимических способностей	
28	апрель	групповая	1	Упражнения на развитие амплитуды движения	

29	апрель	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
30	апрель	групповая	1	Общая физическая подготовка.	
31	апрель	групповая	1	Упражнения для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов	
32	май	групповая	1	Упражнения на улучшение концентрации внимания	
33	май	групповая	1	Элемент русского танца «ковырялочка»	
34	май	групповая	1	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	Контрольный урок

**Календарный учебный график по предмету «Ритмика»
4 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	1	Вводный урок.	
2	сентябрь	групповая	1	Упражнение на укрепление мышц рук и плечевого пояса	
3	сентябрь	групповая	1	Танцевальные шаги: Скользящий шаг, па польки , переменный шаг, шаги в ритме вальса.	
4	сентябрь	групповая	1	Упражнение на развитие ориентации в пространстве. (повторение)	
5	октябрь	групповая	1	Элементарные прыжки. Подскоки, перескоки.	
6	октябрь	групповая	1	Рисунок танца. Перемещение двумя линиями	

				«шторкой», на полукруг, затем «шен».	
7	октябрь	групповая	1	Танцевальные комбинации в различных темпах	
8	октябрь	групповая	1	Элементы русского танца «припадание»	Контрольный урок
9	ноябрь	групповая	1	Упражнение на развитие подвижности суставов	
10	ноябрь	групповая	1	Упражнения для развития образного мышления	
11	ноябрь	групповая	1	Элементы русского танца простые выстукивания	
12	декабрь	групповая	1	Значение жестов в сюжетном танце	
13	декабрь	групповая	1	Элементы русского танца «простой ключ»	
14	декабрь	групповая	1	Упражнения на развитие пластики рук	
15	декабрь	групповая	1	Характер музыкального произведение и передача образа через движение	Контрольный урок
16	январь	групповая	1	Совершенствование опорно - двигательного аппарата	
17	январь	групповая	1	Понятие о простых и многоплановых рисунках танца.	
18	январь	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
19	февраль	групповая	1	Элементы русского танца. «Верёвочка»	
20	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие амплитуды движения	
21	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие	

				импровизации. Движения в образах под музыку	
22	февраль	групповая	1	Комбинации из элементов русского танца	
23	март	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
24	март	групповая	1	Упражнения для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов	
25	март	групповая	1	Упражнение на развитие художественно- творческих способностей. Создание миниатюры «Под дождём»	
26	март	групповая	1	Движения и комбинации в различных музыкальных темпах	Контрольный урок
27	апрель	групповая	1	Упражнения для развития мимических способностей	
28	апрель	групповая	1	Работа над пластической выразительностью исполнения.	
29	апрель	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
30	апрель	групповая	1	Общая физическая подготовка.	
31	апрель	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Простые и многоплановые рисунки.	
32	май	групповая	1	Упражнения на улучшение концентрации	

				внимания	
33	май	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
34	май	групповая	1	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	Контрольный урок

Критерии оценки качества усвоения материала.

Количество баллов	Критерии оценивания выступления
«Отлично» - 5 баллов (освоение обучающимся более 80% содержания дополнительной общеразвивающей программы)	Знание предмета уверенное и осмысленное: • свободное владение темами предмета данного года обучения. • умение согласовывать характер движения с характером музыкального произведения • Умение применять полученные навыки на практических действиях
«Хорошо» - 4 балла (освоение обучающимся от 60% до 80% содержания дополнительной общеразвивающей программы):	-Знание предмета и исполнение уверенное, музыкальное, выразительное, но задачи, поставленные преподавателем выполнены не в полном объеме: • небольшие погрешности; • не полное соответствие с ожидаемыми результатами
«Удовлетворительно» - 3 балла (освоение обучающимся от 40% до 60% содержания дополнительной общеразвивающей программы).	- в ответах большое количество недочетов: • объяснение материала с явными погрешностями; • неуверенное знание предмета; • неспособность применять полученные знания на практике • формальное отношение к предмету.