

Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации города Кемерово
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств №15»

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная
программа в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

программа по учебному предмету
ПО.01.УП.02.
«Ритмика»

2019

Одобрено:

Методическим советом ДШИ № 15

протокол № 1

от 28.08.19г.

председатель МС 

Утверждаю:

Директор ДШИ № 15



Мамзер Н. О.

2019 г.

Рекомендована:

хореографической методической секцией ДШИ № 15

протокол № 1

от 19.08.19г.

Разработчик:

Елонова Н.Т., преподаватель хореографических дисциплин ДШИ №15

Рецензент:

Енина В.В., преподаватель хореографических дисциплин ГПОУ «КОККиИ»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.....	3
1.2. Срок реализации учебного предмета.....	3
1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Ритмика».....	4
1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.....	4
1.5. Цель и задачи учебного предмета.....	4
1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета.....	5
1.7. Методы обучения.....	5
1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.....	6
1.9. Связь учебного предмета «Ритмика» с другими предметами учебного плана.....	7
II. Содержание учебного предмета.....	8
2.1. Сведения о затратах учебного времени.....	8
2.2. Учебно-тематический план.....	8
2.2. Годовые требования по классам.....	14
III. Требования к уровню подготовки учащихся.....	25
IV. Формы и методы контроля, система оценок.....	25
4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.....	25
4.2. Критерии оценки.....	26
V. Методическое обеспечение учебного процесса.....	27
5.1. Методические рекомендации преподавателям.....	27
VI. Список рекомендуемой методической литературы...29	

I. Пояснительная записка

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований (далее – ФГТ) к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе (далее – ДОПП) в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и на основе примерной программы учебного предмета («Ритмика». Разработчики: В. В. Быченкова, О. В. Савинкова, Москва, 2012). Также, при составлении данной программы был учтён многолетний опыт преподавательской работы с учащимися хореографического отделения ДШИ №15.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее развитие ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, способствуют выявлению творческих задатков обучающихся, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

1.2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

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

Таблица 1

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

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

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

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

1.5. Цель и задачи учебного предмета «Ритмика»

Цель:

– развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

- обучить основам музыкальной грамоты;
- сформировать умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- освоить двигательные навыки, способствующие развитию координации движения;
- воспитать внимание, выносливость и исполнительность;

- приобщить к здоровому образу жизни; сформировать правильную осанку;
- развить творческую индивидуальность ребёнка через образное восприятие музыки и способность к двигательной импровизации;
- развить музыкальные способности: музыкальную память и метроритмическое чувство.

1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета «Ритмика»

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

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- учебно-тематический план;
- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными разделами строится основная часть программы.

1.7. Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

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

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

Материально-техническая база МАОУДОД «Детская школа искусств № 15» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе есть необходимый для реализации программы «Ритмика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения, которые включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7 м x 2 м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля и фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалку для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

1.9. Связь учебного предмета «Ритмика» с другими предметами учебного плана

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предмета «Слушание музыки и музыкальная грамота» своим 1 разделом «Основы музыкальной грамоты», где обучающиеся узнают о взаимосвязи музыки и танца. Также существует большая связь предмета «Ритмика» с предметом «Танец», так как именно из проученных на уроках «Ритмики» движений и будет складываться сам танец. Прослеживается связь и с классическим танцем, потому что именно на уроках ритмики начинается работа над осанкой, над позициями рук и ног.

II. Содержание учебного предмета "Ритмика"

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

Таблица 2

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

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

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

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

2.2. Учебно-тематический план

1 год обучения

Таблица 3

№	Наименование раздела, темы	Вид учебног о занятия	Общий объем времени(в часах)		
			Максимал ьная учебная нагрузка	Самостоя тельная работа	Аудиторн ые занятия
	1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности		20	-	20
1.1	Регистровая окраска. Понятие о	урок			

	звуке (низкие, средние, высокие).		4	-	4
1.2	Определение характера, темпа, строения музыкального произведения и передача их в движении.	урок	4	-	4
1.3	Динамические оттенки (громко, тихо) и передача их в движении.	урок	4	-	4
1.4	Музыкальный размер 2/4, 4/4.	урок	2	-	2
1.5	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).	урок	4	-	4
1.6	Понятие «сильная» и «слабая» доля.	урок	2	-	2
	2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.		24	-	24
2.1	Разучивание простого поклона.	урок	2	-	2
2.2	Танцевальные шаги в соответствии с музыкальными длительностями и размерами: -маршевый шаг, -сценический, -на полупальцах, -шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом.	урок	2	-	2
2.3	Танцевальный бег в соответствии с музыкальными длительностями и размерами: -сценический, -на полупальцах, -бег с высоко поднятыми коленями, - бег с захлестом голени назад, - боковой галоп, - подскоки.	урок	2	-	2
2.4	Прыжки: - по 2 и 6 позициям; - с продвижением вперед; - в повороте на $\frac{1}{4}$; -прыжки на одной ноге; -подскоки; - перескоки.	урок	4	-	4
2.5	Работа рук: -понятие «правая» и «левая»	урок	2	-	2

	рука, -положение рук на талии, -перед грудью, -разведение в стороны, -круговые движения, -«мельница».				
2.6	Упражнения для ног: -полуприседания, -подъем на полупальцы, -подъем согнутой в колени ноги, -разворот согнутой в колени ноги, -выпады вперед и в сторону, - 6 позиция ног и первая свободная.	урок	2	-	2
2.7	Музыкально-ритмические упражнения: - притопы (простой, двойной, тройной), - хлопки в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером, -удары стопой в сочетании с хлопками.	урок	6	-	6
2.8	Построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.	урок	4	-	4
	3. Упражнения с предметами.		8	-	8
3.1	Упражнения с платком: - взмахи платком вверх на сильную долю, - подбрасывание и ловля платка, - передача платка партнеру.	урок	4	-	4
3.2	Упражнения с мячом: - набивание мяча об пол, - броски мяча вверх, -перекаты мяча по телу, - работа в паре – броски партнеру, - перекаты мяча по полу друг другу.	урок	4	-	4
	4. Музыкально-ритмические игры		8	-	8
4.1	«Солдатики», Догонялки», «Печатная машинка».	урок	2	-	2

4.2	«Запрещенное движение», «Заглядывание», «Как мы умеем танцевать».	урок	2	-	2
	Контрольный урок (I полугодие)		2	-	2
	Контрольный урок (II полугодие)		2	-	2
	Максимальная учебная нагрузка		64	-	64

2 год обучения

Таблица 4

№	Наименование раздела, темы	Вид учебног о занятия	Общий объем времени(в часах)		
			Максимал ьная учебная нагрузка	Самостоя тельная работа	Аудиторн ые занятия
	1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности		20	-	20
1.1	Характер музыки и отражение его в движении: торжественный, радостный, печальный и т.д.	урок	4	-	4
1.2	Знакомство с музыкальными размерами (3/4, 6/8) и отражение их в движении.	урок	4	-	4
1.3	Жанры в музыке: песня, танец, марш, вальс, полька и др.	урок	2	-	2
1.4	Понятия «такт» и «затакт».	урок	2	-	2
1.5	Понятия «мотив», «музыкальная фраза» «предложение». Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.	урок	4	-	4
1.6	Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные,	урок	4	-	4

	<p>восьмые). Воспроизведение их в движениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целая нота- полное приседание, круговое движение в поясе и др.; -половинная нота- полуприседание, круговое движение головой и др.; - четвертная нота-шаг, подскок, прыжок и т.д., - восьмая нота - различные виды беговых шагов. 				
	2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.		22	-	22
2.1	<p>Виды шагов в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переменный; - мелкий шаг (хороводный); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с притопом; - шаг польки. 	урок	2	-	2
2.2	<p>Виды бега в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремительный; - с отбрасыванием прямых ног назад и вперед. 	урок	2	-	2
2.3	<p>Прыжки на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «разножка»; - с поджатыми ногами; - в повороте на $\frac{1}{2}$; - прыжок из 6 позиции во 2 и обратно; - «мячик». 	урок	4	-	4
2.4	«Ковырялочка» с тройным притопом.	урок	2	-	2
2.5	<p>Приседания в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставные шаги с приседанием; - полуприседание с выставлением ноги на пятку; 	урок	4	-	4

	- присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.				
2.6	Музыкально-ритмические упражнения: - на координацию движений, разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей; - выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений; - поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени; - самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов	урок	8	-	8
	3. Упражнения с предметами		12	-	12
3.1	Упражнения с лентой: - лицевые и боковые махи; - лицевые, боковые и горизонтальные круги; - «спирали»; «змейки»; - бег через горизонтальную «змейку»; - «восьмерки».	урок	6	-	6
3.2	Упражнения с лентой: - лицевые и боковые махи; - лицевые, боковые и горизонтальные круги; - «спирали»; «змейки»; - бег через горизонтальную «змейку»; - «восьмерки».	урок	6	-	6
	4. Музыкально-ритмические игры		8	-	8
4.1	«Собери фигуру», «Танец Розы».	урок	4	-	4
4.2	«Встаньте в круг по...», «Большая прогулка».	урок	4	-	4
	Контрольный урок (I полугодие)		2	-	2
	Зачет(II полугодие)		2	-	2
	Максимальная учебная нагрузка		66	-	66

2.3. Годовые требования по классам

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

1 класс

Раздел 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности

Главная цель раздела – научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями «вступление», «основная часть», «тема», что позволяет вступать в танце с начала музыкальной фразы.

1. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие).
2. Определение характера музыки и отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкального произведения (веселый, спокойный, грустный, веселый, торжественный). Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро».
3. Понятие о динамике (*forte*, *piano*). Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Лес шумит».
4. Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 4/4.
5. Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа.

6. Понятие сильных и слабых долей. Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком.

Раздел 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки

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

1. Разучивание простого поклона.
2. Различные виды шагов в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами: маршевый шаг, шаг сценический, шаг на полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом.
3. Различные виды бега в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами: сценический, на полупальцах, бег с высоко поднятыми коленями, бег с захлестом голени назад, боковой галоп, подскоки.
4. Прыжки на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки:
 - по 6 позиции на месте, с продвижением вперед;
 - в повороте на $\frac{1}{4}$;
 - прыжки на одной ноге;
 - подскоки;
 - перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед.
5. Упражнения для рук:
 - понятие «правая» и «левая» рука,
 - положение рук на талии,
 - перед грудью,

- разведение в стороны,
- круговые движения «мельница».

6. Упражнения для ног:

- полуприседания,
- подъем на полупальцы,
- подъем согнутой в колени ноги,
- разворот согнутой в колени ноги,
- выпады вперед и в сторону,
- 6 позиция ног и первая свободная.

7. Музыкально-ритмические упражнения:

- притопы (простой, двойной, тройной);
- хлопки в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером; - удары стопой в сочетании с хлопками.

8. Построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Раздел 2. Упражнения с предметами танца

Обучающиеся развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки к более сложным движениям и комбинациям. С использованием предметов у обучающихся расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия.

1. Упражнения с платком:

- взмахи платком вверх на сильную долю;
- подбрасывание и ловля платка;
- передача платка партнеру.

2. Упражнения с мячом:

- набивание мяча об пол;
- броски мяча вверх на сильную долю такта;
- перекаты мяча по телу;
- работа в паре – броски партнеру;
- перекаты мяча по полу друг другу.

Раздел 4. Музыкально-ритмические игры

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития обучающегося задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества. Преподаватель в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

«Солдатики»

Дети лежат на спине на гимнастических ковриках, изображая «неподвижных солдатиков». Под музыку «солдатики» «оживают», двигают руками и ногами в хаотичном порядке. Когда музыка заканчивается «солдатики» замирают, педагог ходит и проверяет, чтобы руки и ноги детей были «деревянными» в натянутом и не подвижном состоянии. Игра повторяется 3-5 раз.

«Догонялки»

Под музыку(2/4) дети одновременно выполняют движение рук и ног. Исходная позиция: 6 позиция ног, руки «по швам».

- *раз* - прыжок, ноги раскрыть в сторону (2 поз.), правая рука на поясе;
- *два* – прыжок, ноги собрать вместе(6 поз), левая рука на пояс;

- *три* – прыжок, ноги раскрыть в сторону, правая рука на правое плечо;
- *четыре* – прыжок, ноги собрать вместе, левая рука на левое плечо;
- *пять* – прыжок, ноги раскрыть в сторону, правая рука прямая вверх;
- *шесть* – прыжок, ноги собрать вместе, левая рука прямая вверх;
- *семь* – прыжок по 6 позиции, хлопок руками над головой;
- *восемь* – прыжок по 6 позиции, хлопок руками над головой.

Все повторяется в обратном порядке.

«Печатная машинка»

Под музыку (2/4) дети одновременно выполняют движение рук и ног. Исходная позиция: 6 позиция ног, руки на поясе.

- *раз* – прыжок, ноги во 2 позицию, колени согнуты;
- *два* – удар руками по коленям;
- *три* – щелчок руками по сторонам;
- *четыре* – хлопок в ладоши перед грудью.

Все повторяется в обратном порядке.

«Запрещенное движение»

Учащиеся встают в круг танцевать. Преподаватель сообщает, что будет произвольно показывать под музыку движения, которые дети должны будут повторять, но одно из них запрещенное, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещенное движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещенное движение.

«Заглядывание»

Все стоят в кругу, под музыку танцуют. А двое сидят на стульях в центре спина к спине, изображая танец на стуле. Музыка останавливается, танцоры должны повернуть голову влево или вправо. Если они повернутся в одну сторону, то уйдут танцевать в круг, а на их место придет новая пара. Если

повернут головы в разные стороны, то будут находиться там пока их поворот головой не совпадет.

«Как мы умеем танцевать»

Участники игры выстраиваются в ряд. Включается музыка, участники начинают танцевать. В это время любые двое натягивают скакалку и идут в сторону танцующих. Задача игроков – перешагивать каждый раз, не задевая веревки, которую с каждым разом поднимают все выше и выше. Тот участник, который продержался дольше всех, является победителем.

2 класс

Раздел 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности

1. Определение характера музыки и отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкального произведения (торжественный, радостный, печальный, задумчивый). Использование образных упражнений «Несмеяна и Емеля» и др.
2. Знакомство с музыкальными размерами 3/4, 6/8 и отражение их в движении.
3. Понятие о музыкальных жанрах: песня, танец, марш, вальс, полька, мазурка, полонез. Музыкальный материал: Ю. Богословский. Марш. Обработка Римского-Корсакова «Заплетись плетень», П. Чайковский. Марш из балета «Лебединое озеро», Ф. Шуберт. Вальс.
4. Понятие о «такте» и «затакте». Затактовые построения. Н. Раков «Полька», Д. Шостакович «Гавот», Л. Бетховен Вариации.
5. Строение музыкального произведения. Понятия «мотив», «музыкальная фраза», «предложение». Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Законченность мелодии и танцевального

движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.

6. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые).

Воспроизведение длительностей нот движениями:

- целая нота – полное приседание, круговое движение в поясе и др.;
- половинная нота – полуприседание, круговое движение головой и др.;
- четвертная нота – шаг, подскок, прыжок и т.д.,
- восьмая нота – различные виды беговых шагов.

Раздел 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки

1. Виды шагов в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами:

- переменный;
- мелкий шаг (хороводный);
- приставной шаг с приседанием;
- приставной шаг с притопом;
- шаг польки.

2. Виды бега в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами:

- стремительный;
- с отбрасыванием прямых ног назад и вперед.

3. Прыжки на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки:

- «разножка»;
- с поджатыми ногами;
- в повороте на $\frac{1}{2}$;
- прыжок из 6 позиции во 2 и обратно;

- «мячик».

4. Приседания в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами:

- приставные шаги с приседанием;
- полуприседание с выставлением ноги на пятку;
- присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

5. «Ковырялочка» с тройным притопом

6. Музыкально-ритмические упражнения:

- упражнения на координацию движений, разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.

- выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

- поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

- самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Раздел 3. Упражнения с предметами танца

1. Упражнения с лентой:

- лицевые и боковые махи;
- лицевые, боковые и горизонтальные круги;
- «спирали»;
- «змейки»;
- бег через горизонтальную «змейку»;
- «восьмерки».

2. Упражнения со скакалкой:

- прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног;
- вращения скакалкой двумя руками с правого и левого бока;
- «восьмерки» скакалкой;

- держа один конец скакалки, броском вперед поймать второй конец другой рукой.

Раздел 4. Музыкально-ритмические игры

«Собери фигуру»

Под весёлую музыку (2/4) дети движутся по всему залу, заданным движением (подскоками, галопами, бег и т.п.), когда музыка прекращается дети должны все вместе построить заданную педагогом фигуру (прямую линию, круг, колонну, диагональ, квадрат, треугольник). Игра продолжается до 5-6 раз.

«Танец розы»

Под мелодию вальса из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик» исполняется этюд на развитие пластики рук, изображающий танец розы. Обучающиеся сами импровизируют движения. Внезапно музыка прекращается – это порыв северного ветра, он «заморозил прекрасную розу». Обучающиеся застывают в любой, придуманной ими позе. Чем богаче воображение, тем интересней движения танца и застывшая поза.

«Большая прогулка»

Игроки становятся парами по кругу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: обучающиеся, держа друг друга за руки, идут по кругу 6 шагов, на «7-8» поворачиваются друг к другу, затем на 4 счета расходятся, хлопают 3 раза, топают 3 раза и сходятся, смещаясь влево к партнеру-соседу. Затем движения выполняются под музыку.

«Встаньте в круг по...»

Звучит музыка, дети танцуют произвольно, стоя в общем кругу. По хлопку водящего или остановке музыки игроки должны перестроиться в круг их того количества участников, которое назовет водящий, и снова танцевать, но уже в новом составе.

Учащиеся по окончании 1 года обучения должны:

- определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);
- правильно определять сильную долю в музыкальном произведении;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций в разных направлениях, не сужая круг и не сходя с его линии; уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять направление движения (вправо, влево);
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.

По окончании 2 года обучающиеся должны:

- знать музыкальные термины (темп, размер, длительность, сильная доля, фраза и др.);
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение двух лет обучения;
- знать названия простых танцевальных шагов, уметь правильно их исполнить;

- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку в изученных размерах;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- уметь танцевать в ансамбле;
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на смену характера (размера, темпа) музыки, уметь замечать свои ошибки и ошибки других учащихся.

График промежуточной аттестации

Таблица 5

Класс	Распределение по полугодиям	
	1 полугодие	2 полугодие
1 класс	контрольный урок	контрольный урок
2 класс	контрольный урок	зачет

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятий лада в музыке и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;

- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию учащихся в конце каждого учебного года. **Текущий** контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, оценки выставляются в журнал и дневник учащегося. При оценивании учитывается:

- отношение обучающегося к занятиям, его старания и прилежность;
- качество выполнения предложенных заданий;
- инициативность и проявление самостоятельности, как на уроке, так и во время домашней работы;
- темпы продвижения.

На основании результатов текущего контроля выводятся оценки за полугодие. Особой формой текущего контроля является контрольный урок, который проводится преподавателем, ведущим предмет без присутствия комиссии.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков (с приглашением комиссии) и зачетов. Контрольные уроки и зачеты в рамках

промежуточной аттестации проводятся в конце каждого учебного года в форме просмотра в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По завершении изучения предмета "Ритмика" по итогам промежуточной аттестации (зачёта) обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

4.2. Критерии оценки

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

Таблица 6

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

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на зачете.

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1. Методические рекомендации преподавателям

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

- принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у учеников снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

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

На первом этапе ставятся задачи: ознакомление детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой; создание целостного впечатления о музыке и движении; разучивании движения. Преподаватель прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются: углубленное разучивание музыкально-ритмического движения; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения детей.

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

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.[Текст] /Барышникова Т. –М.: Айрис-пресс, 2000.– 256с.

2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2.[Текст] /Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.– М.: Просвещение, 1981. – 143с.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.[Текст] /Буренина А.И.–СПб.: ЛОИРО,2000. – 220с.
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных.[Текст] /Бурмистрова И., Силаева К. –СПб.: Эксмо, 2003.–240с.
5. Горшкова Е. С. От жеста к танцу. [Текст] / Горшкова Е. С.–М.: Изд-во «Гном и Д», 2004. – 144с
6. Конорова Е.В. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы.[Текст] /Конорова Е.В.– М.: Изд-во «Музыка», 2007
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. [Текст] /Конорова Е.В.– М.: Изд-во «Музыка», 1972.–116с.
8. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. [Текст] / Конорова Е.В.– М.: Изд-во «Музыка», 1973.–136с
9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.[Текст] /Колодницкий Г.А.– М.: Гном-Пресс, 2000.–64с
10. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике.[Текст] / Лифиц И., Франио Г.–М.: Изд-во «Музыка», 1987.–22с.
11. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. [Текст] /Пустовойтова М.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008.–184с.
12. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.[Текст] /Руднева С., Фиш Э. – М.: Просвещение, 1972.– 332с.
13. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика.[Текст] /Чибрикова-Луговская А.Е.– М.: Издательский дом «Дрофа», 1998.– 104с.

Интернет ресурсы

1. <http://www.monlo.ru/time2>
2. www.psychlib.ru
3. www.horeograf.com
4. www.balletmusic.ru
5. <http://pedagogic.ru>
6. <http://www.rambler.ru/>
7. <http://www.maam.ru/detskijasad/integrirovannaja-programa-po-ritmicheskomu-razvitiyu.html>
8. <http://musstudent.ru/biblio/88-metodika/154-g-s-franio-ritmika-v-detskoi-muzykalnoi-shkole.html>
9. <http://www.maam.ru/detskijasad/integrirovannaja-programa-po-ritmicheskomu-razvitiyu.html>