

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2» г. Новоалтайска Алтайского края

Одобрено:  
Заместитель директора по УВР  
*И.В. Зыкова*  
12 января 2023 г.



Утверждено:  
Директор МБУ ДО ДШИ №2  
Т.О. Иванова  
Приказ № 2/од/а от 20.01.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ  
«Ритмика»

Составитель:  
преподаватель  
теоретических дисциплин  
Резяпкина Е.М.

Обсуждена и принята на заседании Совета школы  
Протокол № 1 от 19 января 2023 г.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Требования по годам обучения;*

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

### **VI. Список рекомендуемой литературы**

- *Список рекомендуемой методической литературы;*

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» имеет художественную направленность.

Занятия ритмикой -это развитие полноценной гармонически развитой личности ребенка, наилучшее средство удовлетворения личных потребностей ребенка дошкольного возраста в познании окружающего мира.

Учащиеся усваивают основные виды танцевальных движений и других видов движений посредством развития музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, развития легкости и гармонии движений, ощущения собственного тела в пространстве и умения свободно управлять им.

Движения, исполняемые под музыку, формируют художественный вкус детей, способствуют развитию творческих способностей, приобщают к миру музыки, танца и театра. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

### **2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»**

Срок освоения программы учебного предмета «Ритмика» составляет 2 года для дошкольников 4,5-7 лет.

### **3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:**

**Таблица 1**

Год обучения /количество часов	1 год обучения	2 год обучения
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	136	

Количество часов на аудиторную нагрузку	68	68
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповая (от 10 до 14 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 30 минут.

**5. Цель и задачи учебного предмета**

**Цель:** Развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой. Формирование навыков хореографической пластики, музыкальности, развитие их творческих способностей.

**Задачи:**

- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;
- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метро-ритмического чувства.

**Развивающие:**

- развивать хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- развивать музыкальный слух, ритмичность.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
- воспитывать и содействовать повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

## **6. Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика»**

Данная программа построена на основе методического пособия по ритмике Ионовой И.И. разработанной для педагогов дополнительного образования. В ходе составления программы были внесены некоторые изменения: упрощен ряд танцевальных движений в соответствии с возрастными особенностями учащихся, были добавлены упражнения и разминки в современном стиле.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

## **7. Методы обучения**

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

1. Наглядно-слуховой – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.
2. Словесный – **беседа** о характере музыки, её художественных образах; **объяснение** средств музыкальной выразительности; эмоциональный **рассказ** преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки; аналитический: **оценка** результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся.
3. Практический – предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции и сюжетные игры.

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета. Они основаны на изучении опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

## **8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Ритмика» оснащаются пианино/роялями, иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Первого года обучения**

#### **1. Вводный раздел. (2 часа)**

##### **Тема № 1. Вводное занятие. Ритмика и мы. - 2 часа.**

Теория: Беседа на тему роль ритмики в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке и в ДДТ. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

#### **2. Раздел: Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.**

**(66 часа)**

##### **Тема №1. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.- 12 часов**

Наглядный показ упражнения, корректировка.

Разминки: «Руки на пояс», «Делай так» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Буратино», «Незнайка» на развитие мышц и суставов рук и ног «Цветочек», «Куклы» упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

##### **Тема №2. Марш, движение под маршевую музыку. - 12 часов**

Беседа на тему марш, виды марша. Прослушивание музыкального материала, понятие ритма марша. Наглядный показ движения.

Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

##### **Тема №3. Набор танцевальных элементов.- 12 часов**

Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с притопом, прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону), бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в

полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты наместе, обход вокруг себя.

Тема №4. Упражнение на ориентирование в пространстве. - 12 часов

Объяснение построения танцевального рисунка, корректировка.

Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг. Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке. Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

Тема №6. Упражнения и игры, активизирующие внимание. - 12 часов

Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры

«Задом–наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», различные эстафеты.

Тема №7. Основные законы исполнительского искусства. - 2 час

Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили - не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Применение на практике законов исполнительского искусства во время исполнения танцевальных упражнений и танцев.

**Второго года обучения**

**1. Вводный раздел. Вводный раздел. (2 часа)**

Тема №1. Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.-2 часа

Беседа на тему роль ритма в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке и в ДДТ. Инструктаж по технике безопасности  
Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

**2. Раздел: Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.**

**(66 часа)**

Тема № 1. Ритмика - родная сестра спорта.- 4 часа

Беседа на тему «Ритмика и здоровый образ жизни!»

Музыкальные эстафеты, танец с препятствием, упражнения со спортивным инвентарем.

Тема № 2. Построения и перестроения.- 16 часа

Изучение схем построений и перестроений. Прослушивание вариантов маршевой музыки.

Расстановка детей в шахматном порядке в классе. Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух колонн перестроение из

одной шеренги в две; из одной колонны в две, три, четыре; ходьба по залу противходом; по диагонали, концентрическими кругами. Перестроения по два, по три, по четыре. Игры с элементами строя.

Тема №3. Игры с пением и танцами.- 12 часов

Прослушивание различных по характеру музыкальных фонограмм.

Музыкальные игры с речевым сопровождением: «Птички», «Дождик», «Вертушки». «Пройдем в ворота», «Лошадки», «Жмурки».

Тема №4. Хороводно-игровой танец. – 8 часа

Беседа на тему «виды хороводов». Наглядный показ, пояснение, корректировка.

Хороводная пляска с платочком, танец «Топотушки». Хоровод «Зимние узоры».

Тема №5. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.- 12 часов

Наглядный показ упражнения, корректировка.

Разминки: «Золотой ключик», «Изобретатель» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Зоопарк», «В мире сказок» на развитие мышц и суставов рук и ног «Путешествие», «Мы и природа» упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника. «Ладошки», «Пальчики» упражнения для разработки мышц кистей.

Тема №6. Полька - веселый танец.- 8 часов

Беседа-рассказ на тему «Происхождение танца полька»

Изучение основных элементов танца «Полька-ладошки», изучение рисунка и схемы танца.

Тема №7. Галоп.- 2 часа

Наглядный показ, корректировка.

Разучивание шага- галоп (боковой, прямой, в паре, лицом и спиной в круг, со сменой направления движения: вправо, влево).

Тема №8. Упражнения и игры, активизирующие внимание. – 8 часа

Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры.

Различные эстафеты. «Ищи», «Тихие ворота», «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши», «Фото-обложка».

**Требования по годам обучения**

**Первый год обучения**

№	Тема	всего
1.	<b>Вводный раздел.</b>	
1.	Вводное занятие. Ритмика и мы. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	2
2.	<b>Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.</b>	
1.	Ритмические разминки и упражнения на развитие	12



	различных групп мышц и подвижность суставов.	
2.	Марш, движение под маршевую музыку.	12
3.	Набор танцевальных элементов.	12
4.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	12
5.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	12
6.	Основные законы исполнительского искусства.	2
7.	Участие в мероприятиях ДШИ	4
		<b>68</b>

***Второй год обучения***

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>
	<b>Вводный раздел.</b>	
	Вводное занятие. Ритм в нашей жизни. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	2
	<b>Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку.</b>	
1.	Ритмика - родная сестра спорта.	4
2.	Построения и перестроения.	8
3.	Игры с пением и танцами.	12
4.	Хороводно-игровой танец.	8
5.	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	12
6.	Полька - веселый танец.	8
7.	Галоп.	2
8.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	8
9.	Участие в мероприятиях ДШИ	4
		<b>68</b>

**III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

По прохождении данной программы учащиеся будут знать:

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию

- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений
- элементы музыкальной грамоты
- иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний
- правила техники безопасности на уроке и в ДДТ

#### **Уметь:**

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе
- исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами
- выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений
- работать с реквизитом в танце
- выполнять законы исполнительского мастерства
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации
- работать коллективно, слаженно

#### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*

Результаты оцениваются педагогом с помощью метода наблюдения. В ходе занятия педагог оценивает, насколько понятен материал и вносит соответствующие изменения. С помощью дополнительных пояснений, повторного показа упражнения, комментирования ведется работа над ошибками.

На протяжении года ведется диагностика темпа освоения программы. Учащиеся оцениваются по трехбалльной системе, баллы суммируются, вычисляется средний балл группы.

Диагностика осуществляется в три этапа:

- начальная (сентябрь)
- промежуточная (декабрь)
- итоговая (май)

Оценку эффективности осуществляет педагог.

- *Критерии оценки;*

1. педагогическое наблюдение
2. устный опрос по теме, разделу программы
3. контрольное выполнение практического упражнения
4. конкурс на лучшее исполнение практических упражнений (внутри группы)

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния, ребенка в конце года, его адаптации к нагрузке, успеваемости. Формой

подведения итогов являются выпускные концерты перед родителями в конце учебного года, участие в мероприятиях ДДТ, которые наглядно показывают, насколько освоен ребенком учебный материал.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса** **Материально-техническая база**

1. Музыкальные фонограммы
2. Аудио - магнитофон, музыкальный центр
3. Танцевальный класс, оборудованный зеркалами

### **Дидактическое обеспечение**

1. Схемы танцев
2. Спортивный и танцевальный реквизит
3. Учебно - методическое пособие по преподаванию предмета «Ритмика» со схемой и ходом урока
4. Детские танцевальные песни и мелодии, тексты детских песен, театральные шумы, стихи для двигательного - речевых упражнений

### ***Методические рекомендации педагогическим работникам***

- Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
- Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.
- Метод **наглядности** осуществляется путем практического показа движения педагогом.
- Метод **доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

### **Работа с родителями**

1. проведение родительских собраний
2. индивидуальные консультации с родителями
3. проведение открытых уроков для родителей

## VI. Список рекомендуемой литературы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1 (ред. от 12.11.2012)
3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012г. №504
4. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года (одобрена решением коллегии Минобрнауки России от 06.10.2004 № ПК-2). – Внешкольник № 12/2004: - Официальные документы в образовании, № 8/2005.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей

(прил. к письму Департамента молодежной политики воспитания и соц. поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844)

9. Дополнительные образовательные программы №4(4).- Новое образование, 2009
10. Родительские собрания: тренинги, консультативные вечера, творческие лаборатории, игровые практикумы/ авт.- сост. О.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009
11. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
12. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «ГранДан» 2003г.
13. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
14. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М., 1998г.
15. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- М.: Айрис-пресс, 2007 г.

### Литература для родителей и учащихся

1. Березовский.Б.Л. Методика выявления музыкальных способностей у детей. Вопросы психологии. Киев 1987г.
2. Гишпенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003г.
3. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.-1997г.