

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ЕРМЕКЕЕВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Рассмотрено и утверждено
Методическим советом
МАУ ДО ДШИ с. Ермекеево
Протокол № 1
От «31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДШИ с. Ермекеево
Сафина Л. Р.
Приказ № 37 от «31» 08 2022 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету «Ритмика»
дополнительной общеразвивающей программы
«Общее эстетическое развитие»
(Срок реализации 3 года)**

Разработчик: Веретнова Л.Ф.
преподаватель
МАУ ДО ДШИ с. Ермекеево

Рецензент: Габдулгалиев Руслан Ринатович,
преподаватель
хореографического отделения
МАУ ДО ДШИ с. Ермекеево

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
- Сведения о затратах учебного времени
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цель и задачи учебного предмета
- Структура программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

II. Учебно – тематический план

III. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени
- Годовые требования

IV. Требования к уровню подготовки учащихся

V. Формы и методы контроля, система оценок

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

VI. Методическое обеспечение учебного процесса

VII. Список литературы и средств обучения

- Методическая литература
- Учебная литература
- Интернет ресурсы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области музыкально-ритмического и хореографического развития детей в детских школах искусств.

Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в детской школе искусств, является наиболее эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

Программа «Ритмика» имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность. Программа формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

Настоящая программа может быть использована в составе дополнительной общеразвивающей программы в области искусства (музыкального, театрального). Учебный предмет «Ритмика» относится к предметной области исполнительской подготовки.

Рекомендуемый возраст детей, поступающих в детскую школу искусств на общеразвивающую программу – с 7 лет.

Срок реализации учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Ритмика» со сроком обучения 3 года, продолжительность учебных занятий с первого по третий классы составляет по 35 часов в год (один раз в неделю).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика» при 3-летнем сроке обучения составляет 105 часов. Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме, численность учащихся в группе - от 4 до 10 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Цель и задачи учебного предмета

Целью предмета «Ритмика» является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи учебного предмета

Задачами учебного предмета являются:

развитие музыкально-ритмических способностей;

развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;

активизация творческих способностей;

психологическое раскрепощение;

формирование умений соотносить движение с музыкой;

приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;

обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;

развитие художественного вкуса, фантазии;

воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

Структура программы учебного предмета

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 учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

Методы обучения

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

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- практический (творчески-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов, разучивание композиций).

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Класс для занятий ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием (балетными станками, фортепиано, звуко- и видеовоспроизводящим устройством), наглядными пособиями.

Каждый учащийся обеспечивается доступом в библиотечный фонд для ознакомления с учебно-методической литературой по хореографическому искусству (печатными и электронными изданиями).

II. Учебно-тематический план

1 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2	Разминка. Поклон.	1
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4-5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	2
6	Общеразвивающие упражнения.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Разминка.	1
10-11	Движения по линии танца.	2
12	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13	Комбинация «Слоник».	1
14	Индивидуальные задания.	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
16	Контрольный урок.	1
17	Элементы русского народного танца.	1
18-19	Танец «Барыня». Разучивание движений.	2
20-21	Упражнения для улучшения гибкости.	2
22-23	Комбинация «Ладошки».	2
24-25	Тренировочный танец «Стирка».	2
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1

27-30	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
31	Общеразвивающие упражнения.	1
32-33	Репетиция танца.	1
34	Контрольный урок.	1
33		

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

2. Основы хореографии:

1. поклон;

2. обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

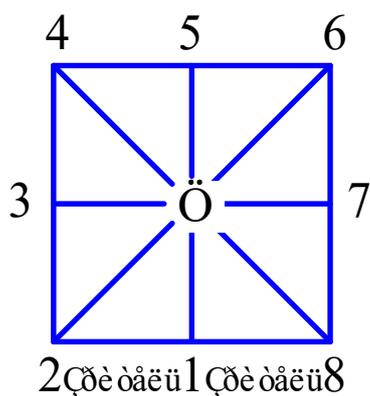
- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре;

- точки класса.

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов народного и бального танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перебаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полушпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полушпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полушпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полушпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом, выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладони»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

6. Танцевальные композиции

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка» - имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;

- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Русский народный танец «Барыня»

Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, работа с носком, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

3. Танец «Полька»

Основной шаг по кругу, галоп, манера исполнения танца, движения в парах.

7. Контрольный урок проводится в конце 1-го и 2-го полугодий.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Учебно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений и разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2
5-9	Танец «Полька». Разучивание движений.	5
10-11	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	2
12	Разминка.	1
13-15	Движения по линии танца.	3
16	Контрольный урок.	1
17-18	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	2

19-23	Элементы русской пляски (этюд). Разучивание движений.	5
24	Разминка.	1
25-30	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки, обруча, мяча.	6
31	Разминка.	1
32	Движения по линии танца.	1
33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
34	Контрольный урок.	1
34		

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения:

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);

- шаг в сторону и точка (*тэн*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости
Закрепляются знания и навыки.

3. Танцевальные композиции

1. Танец «Полька»:

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

2. Элементы русской пляски (этюды)

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- приседание по II позиции;
- движения рук;
- движения в парах.

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Контрольный урок проводится в конце 1-го и 2-го полугодий.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

- детские песни из мультфильмов;
- популярные детские песни.

Обязательно иметь в наличии композиции: танец «Полька», русская плясовая.

Учебно-тематическое планирование

3 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений и разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2
5	Ритмико-гимнастические упражнения.	1

6-10	Основные движения народных танцев (украинского и белорусского).	5
11	Разминка.	1
12-15	Танец «Сударушка». Разучивание движений.	4
16	Контрольный урок.	1
17-19	Упражнения на развитие координации движений.	3
20-21	Разминка.	2
22-24	Общеразвивающие упражнения.	3
25-26	Упражнения на координацию движений.	2
27-28	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	2
29-30	Разминка.	2
31-32	Общеразвивающие упражнения.	2
33	Индивидуальное творчество.	1
34	Контрольный урок.	1
34		

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации.

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Танцевальные композиции

1. Основные движения народных танцев:

- основной шаг украинский, манера, характер, положение рук;
- основной шаг белорусский, манера, характер танца.

2. Танец «Сударушка»:

- шаг по линии танца по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

4. Индивидуальное творчество

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом, выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

5. Контрольный урок проводится в конце 1-го и 2-го полугодий.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

Подобрать и познакомить учащихся с украинской и белорусской музыкой.

III. Содержание учебного предмета

1 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать

движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные движения

Знакомство с танцевальными движениями танца «Полька». Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах, галоп в парах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.

Элементы русского народного танца «Барыня»: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте, хлопки. Постановка рук, для девочек движения с платочком.

2 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых

в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные движения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

3 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные движения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

IV. Требования к уровню подготовки учащихся

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим

упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные:**

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

- **познавательные:**

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
 - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные:**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в паре, в коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

2 класс

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

- **регулятивные:**

- ✓ умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки,

- различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
 - ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.
- **познавательные:**
- Учащиеся должны уметь:**
- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
 - ✓ организованно строиться (быстро, точно);
 - ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
 - ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
 - ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
 - ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, пускок».
- **коммуникативные:**
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
 - ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
 - ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные:**
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
 - ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- **познавательные:**
- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные:**
 - ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

По окончании курса выпускник должен

знать:

- ✓ -порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- ✓ -элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
- ✓ -названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом.

уметь:

- ✓ -методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
- ✓ -уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
- ✓ -легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы.

V. Формы и методы контроля, система оценок.

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

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

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет детям, родителям, преподавателям увидеть результаты своего труда, что создаёт хороший психологический климат в коллективе.

Критерии оценок:

Оценка 5 (отлично) выставляется:

за технически качественное художественно осмысленное исполнение программы, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Оценка 4 (хорошо) выставляется:

за грамотное исполнение с небольшими недочетами.

Оценка 3 (удовлетворительно) выставляется:

за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения движений.

Форма подведения итогов

Контрольный урок в конце 1-го и 2-го полугодий или выступление на концертах, выставках и т.д.

VI. Методическое обеспечение учебного процесса

Используемая литература (для преподавателя)

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.

14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. Щербакова Н.А «От музыки к движению и речи» : Практическое пособие для музыкальных руководителей специализированных образовательных учреждений.-М, 2001

VII. Список рекомендуемой учебной и методической литературы (для учащихся)

18. Каплунова И, Новоскальцева И «Этот удивительный ритм». - С-П Композитор, 2010.
19. ЖигалкоЕ, Казанская Е. «Музыка, Фантазия, Игра» ; Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки для детей 5-8 лет.-С-П : Композитор»2013.
20. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2000.

**Комплекс игр и танцевальных упражнений для развития чувства ритма,
музыкального слуха и памяти.**

1. Упражнение-игра «Давайте знакомиться»

Во время игры педагог знакомится с каждым ребенком, направляя его внимание на звучание музыки, на восприятие сильной доли такта. У детей развивается наблюдательность, чувство сопереживания, умение ритмично и выразительно отвечать движением.

Муз.размер – 3 /4.

1-й вариант игры: исх. пол.- дети стоят по кругу, педагог рядом с детьми. На «1-й такт» педагог кладет руку на плечо ребенку, выделяя сильную долю.

На «2-й такт» ребенок громко, выразительно произносит свое имя. Постепенно педагог обходит всех детей.

2-й вариант игры: исх.пол.- то же, педагог стоит в центре круга, держит в

руках мяч. 1-й т-т. – педагог бросает мяч ребенку. 2-й т-т. – ребенок ловит мяч. 3-й т-т. – бросает мяч педагогу, называя свое имя. 4-й т-т. – пауза. Мяч можно бросать стоящим подряд детям или вразброс, что усложняет задачу и развивает внимание и быстроту реакции.

2. Бег по кругу с мячом.

Интерес к своевременному выполнению упражнения помогает развить у детей умение внимательно вслушиваться в звучание музыкального произведения, улавливать сильную долю такта, его заключение. Вовремя упражнения совершенствуется легкий бег на полупальцах.

Муз. Размер – 2/4.

Исх. пол. – дети стоят по кругу, у одного ребенка в руках мяч. 1-й – 16-й т-ты. Высоко держа мяч над головой, ребенок бежит по кругу, с окончанием муз. фразы возвращается на свое место и выразительно «дарит» мяч рядом стоящему ребенку. Упражнение выполняется всеми детьми по очереди.

3. Передача мяча по кругу.

Муз.размер 2/4, 3/4.

Исх.пол. – то же. На счет «раз» 1-го т-та – передача мяча рядом стоящему ребенку по кругу. На счет « раз» 2-го т-та – ребенок берет мяч. Когда оба упражнения хорошо усвоены детьми, можно объединить их и выполнять в любой последовательности.

4. «Воздушный мяч».

У детей совершенствуется умение четко передавать в движениях ритм музыки. Муз.размер 3/4. Исх. пол. – дети стоят лицом друг к другу. Упражнение выполняется по парам. На «раз» нечетных тактов мяч подбрасывается вверх, на «раз» четных тактов – ловится. Три раза (6 тактов) дети одной шеренги подбрасывают мяч, на 2 т-та перебрасывают мячи второй шеренге. Упражнение повторяется.

5. «Непослушный мяч».

Упражнение развивает координацию, внимание, ритмичность.

Муз.размер 3/4. Исх. пол. – дети стоят по кругу, мяч в руках у одного ребенка.

1-й т-т. – «раз»- подбросить мяч.

2-й т-т. – «раз»– поймать.

3-й т-т. – «раз» - ударить мяч об пол.

4-й т-т. – «раз» - поймать мяч.

5-й т-т. – «раз» - положить на пол рядом с собой.

6-й т-т. – «раз» - выпрямиться.

7-й т-т. – «раз» - предложить мяч соседу.

8-й т-т. – «раз» - наклониться, взять мяч.

6. Упражнение с лентами «Радуга».

Игра помогает заинтересовать детей музыкальными движениями, создать радостное настроение. Дети прислушиваются к музыке, к началу и окончанию ее звучания, учатся выделять сильную долю такта, начинают ощущать метрическую основу музыки.

Муз.размер 3/4, 4/4.

Исх. пол. – дети стоят по кругу. У каждого ребенка в правой руке лента одного цвета радуги (красная, оранжевая, желтая, зеленая, голубая, синяя,

фиолетовая). Начинает упражнение ребенок, у которого в руках красная

лента. 1-й – 7-й т-ты – на «раз» каждого такта дети по очереди делают взмах лентой по направлению к соседу. 8-й такт – дети переключаются ленты в левую руку. 1-й - 8-й такты – упражнение повторяется в обратном направлении. 1-й- 7-й такты – дети все вместе исполняют взмах лентой в центр круга (на «раз» каждого такта). 8-й такт – поворот спиной к центру круга. 1-й – 7-й такты – взмах лентой из круга на «раз» каждого такта. 8-й такт – поворот к центру круга.

7. «Шутка».

Игра помогает закрепить двигательные навыки: поскоки, легкий бег, пружинящий шаг, согласуя их с характером музыки.

Муз.размер 2/4.

Исх.пол. – дети стоят в кругу, движения начинают с затакта.

1 – 2 такты – выполняют легкие подскоки.

3 – 4 такты – бегут по кругу.

5 – 6 такты – двигаются поскоками.

7 – 10 такты – переходят на пружинящий шаг, положив руки на пояс.

11 – 12 такты – бегут по кругу.

13 – 14 такты – кружатся на месте (как волчки), подняв вверх руки.

15 –й такт – бегут по кругу.

16 –й такт – подпрыгнув на обеих ногах, разводят в стороны руки, повернув кисти вперед. Громко сказать : «Все!».

8. «Бесконечный танец».

Во время игры дети учатся ритмично считать под музыку, концентрировать свое внимание. У детей совершенствуется умение по очереди, точно в свое время начинать движение, воспитывается выдержка, умение следить за рисунком танца, отрабатывается па галопа.

Муз.размер 2/4.

Исх.пол – дети встают по кругу парами, лицом друг другу. Одна пара берется за руки, а остальные, не держась за руки, встают на расстоянии 1 – 2 шагов друг от друга так, чтобы получился бесконечный коридор по кругу. Танец начинается с того, что пара, держащаяся за руки, начинает прыгать галопом, проходя внутри коридора. Через 4 такта вторая пара берется за руки и прыгает вслед за первой и т.д. Каждая пара должна пройти целый круг и вернуться на место. Вернувшись, нужно обязательно разойтись, чтобы остальные пары свободно проходили внутри коридора. Урок – сказка «Про утенка и его друга лягушонка». Жил – был утенок. Пришла ему пора идти в школу. (1). Пришел он в школу, стал подниматься по ступенькам (2). Зашел в класс, сел за парту. Трудно сидеть за партой, нужно всегда держать спину прямой (3). Стал наш утенок учиться читать. Открывает книжку, закрывает (4). На переменах вместе с другими утятами он веселился и шалил (5). После уроков отправился утенок к своему другу лягушонку (6). Приехал он к своему другу, а лягушонок в это время играл в прятки (7). Но утенок нашел лягушонка, и они вместе побежали на речку (8). Нырнули друзья в воду и поплыли (9). Переплыли утенок с лягушонком на другой берег и увидели медвежонок (10). Медвежонок ел мед, доставая его

из бочки (11). Поел медвежонок мед и захотелось ему спать (12). А утенок с лягушонком вернулись домой, и решили покататься на качелях (13). Так расшалился лягушонок на качелях, что захотелось ему еще и попрыгать (14).

Рекомендуемые упражнения:

1 – бодрый шаг.

2 – натягивать и сокращать стопы, сидя в партере.

3 – упражнения для укрепления спины (округлять и выгибать).

4 – упражнения для выворотности тазобедренного сустава.

5 – упр. «Жуки упали» (лежа на спине, быстро двигать руками и ногами).

6 – упр. «Велосипед». Замедляем темп – едем в горку, убыстряем – с горки.

7 – упр. «Маски» - спрятались – открылись.

8 – упр. «Ножницы» (лежа на спине, перекрещивать натянутые ноги).

9 – упр. «Лодочка» и «Плывем брассом».

10 – упр. «Медвежонок» (стоя на коленях, передвигать руки по полу).

11 – импровизационное упражнение.

12 – упр. на растяжку (сидя на полу, ноги врозь, наклон к одной ноге, другой).

13 – упр. «Качели» (лежа на животе, взяться за стопы и покачаться).

14 – упр. «Лягушачьи гонки» - прыжки, сидя внизу по – лягушачьи.

