


**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**города Москвы «Детская школа искусств № 10»**

Утверждаю:

Директор

ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"



Е.С.Филистад

31 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
эстетической направленности  
**"Хореографическая студия "Горошина"**

Учебный предмет: Ритмика

Составитель программы:  
Ушанова Ольга Владимировна -  
преподаватель ГБУДО г. Москвы "ДШИ № 10"

МОСКВА 2020

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

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

### **II. Содержание предмета**

- Учебно-тематический план и содержание тем.

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

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

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание

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

- Методические рекомендации педагогическим работникам.

### **VI. Список литературы и средств обучения**

- Список рекомендуемой методической и учебной литературы;
- Список рекомендуемых Интернет-ресурсов.

## Пояснительная записка

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

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Ритмика - это передача музыки через движения, эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, разученные на уроке, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика. Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения мышления

При составлении данной программы были изучены «Примерные программы» по «Ритмике и танцу» для детских хореографических школ, составитель Пинаева Е.А, Москва 2006г.и Программа «Ритмика и танец» Бердникова Т.А. М. 2007г. Данные программы составлены на 3 года, тогда как обучение в детской хореографической студии составляет два года, поэтому потребовалась переработка выше перечисленных программ и адаптация для учащихся. В соответствии с современными интересами детей в раздел №3 «Музыка и танец» была добавлена тема 3.5. Логоритмика для большей заинтересованности детей, развития координации. Ритмические

движения под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения под знакомые им песенки.

**Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся**

Данная программа является адаптированной, рассчитана на 2 года обучения в «Детской хореографической студии» возраст детей 5 - 7 лет. Урок проводится один раз в неделю по 1 академическому часу (25 минут).

**Объём учебного времени**

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Ритмика». Данная программа по предмету не предусматривает самостоятельную работу учащихся.

**Распределение годовой учебной нагрузки:**

Вид учебной нагрузки	Затраты учебного времени				Всего часов
	1 год обучения		2 год обучения		
	1	2	1	2	
Полугодия	16	20	16	20	72
Количество недель	16	20	16	20	72
Аудиторные занятия	-	-	-	-	
Самостоятельная работа	16	20	16	20	72
Максимальная учебная нагрузка					

**Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

Групповые занятия (от 11 человек в группе) и мелкогрупповые занятия (от 4 до 10 человек) в зависимости от наполняемости классов.

**Цель и задачи учебного предмета**

**Цель программы:** Развитие умственных и физических способностей, социальная адаптация ребенка по средствам занятий предметом ритмика через увлекательную игровую форму урока.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Формирование у детей, двигательных навыков.
- Умение соотносить движения с музыкой.
- Овладение свободой движения.
- Приобщение к хореографическому искусству.

**Развивающие:**

- Развитие физических данных.
- Развитие координации движений, пластичности, выносливости.
- Активизация творческих способностей.

**Воспитательные:**

- Воспитание музыкальных способностей ребенка.
- Психологическое раскрепощение учащихся, социальная адаптация

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

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;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

### ***Методы обучения***

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- Принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- Принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- Принцип обучения владению культурой движения;
- Гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- Принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- Принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- Принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- Принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- Принцип доступности и посильности;
- Принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

- Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

#### Приемы:

- Комментирование;
- Инструктирование;
- Корректирование.

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

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

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа включает в себя «Хореографическую азбуку» содержит в себе подбор упражнений для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений способствует разогреву мышц, помогает организовать внимание ребенка, подготовить мышцы, суставы. Развивает опорно-двигательный аппарат, координацию, скорость мышечных реакций, силу, выносливость.

«Фигурную маршировку» включает в себя различные построения рисунков, фигур, приемы перестроения из одной фигуры в другую, что развивает у ребенка ориентир в пространстве. После освоения разных фигур и рисунков рекомендуется сыграть в игру «Рисуйте рисунок» где дети могут показать свои практические навыки по этому разделу.

Раздел «Музыка и танец» приобщает ребенка по средством игры к изучению музыкально - ритмического материала, позволяет снять физическое и нервное напряжение и понять эмоциональный тонус.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ  
Первый год обучения**

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<b><u>Раздел № 1</u></b>	<b>18</b>		<b>18</b>
<b><u>«Хореографическая азбука»</u></b>	3		3
Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.	3		3
Тема 1.2. Упражнения для рук.	3		3
Тема 1.3. Упражнения для корпуса.	3		3
Тема 1.4. Упражнения для ног.	3		3
Тема 1.5. Упражнения для ступней ног.	2		2
Тема 1.6. Прыжки.	1		1
<b>Открытый урок</b>			
<b><u>Раздел №2 «Фигурная маршировка»</u></b>	<b>7</b>		<b>5</b>
Тема 2.1. Виды шагов и ходов.	3		3
Тема 2.2. Виды рисунков танца.	2	1	1
Тема 2.3. Виды фигур.	2	1	1
<b><u>Раздел №3 « Музыка и танец»</u></b>	<b>11</b>		<b>11</b>
Тема 3.1. Связь музыки и движения.	2		2
Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.4. Метроритм.	2		2
Тема 3.5. Логоритмические упражнения.	2		2
<b>Открытый урок</b>	1		1
<b><u>Итого</u></b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>

## Содержание первого года обучения

### Раздел № 1: «Хореографическая азбука».

Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.

- *Наклоны головы.*
- *Повороты головы.*
- *Круговые движения головой по полукругу.*
- *Вытягивание шеи вперед.*
- *Подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе.*
- *Круговые движения плечами вперед и назад, двумя и поочередно.*

Тема 1.2. Упражнения для рук.

- *Подъем и опускание прямых рук вверх- вниз.*
- *Разведение рук в стороны поочередно и вместе.*
- *Круговые махи одной рукой.*
- *Круговые движения кистей от себя к себе.*

Тема 1.3. Упражнения для корпуса.

- *Наклоны корпуса вперед, в стороны руки на поясе.*
- *Перегибы корпуса назад.*
- *Повороты корпуса «пилка», руки согнуты перед грудью.*

Тема 1.4. упражнения для ног.

- *Полуприседания, ноги вместе.*
- *Подъем на полупальцы, ноги вместе.*
- *Подъем согнутой в колене ноги, с вытянутой стопой.*

Тема 1.5. Упражнения для ступней.

- *Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе ноги вместе «велосипед».*
- *Отведение стопы пяткой наружу, пяткой внутрь, поочередно, разводя постепенно ноги и собирая обратно.*
- *Круговые движения стопой на небольшой высоте от пола, с согнутой в колене ногой.*

Тема 1.6. Прыжки.

- *На обеих ногах, ноги вместе.*
- *На одной ноге (по два движения, четыре, восемь на каждой)*
- *Прыжок с просветом (из положения ноги вместе в положение ноги на ширине плеч.).*
- *Подскоки на месте.*

### Раздел № 2: «Фигурная маршировка».



Тема 2.1. Виды шагов и ходов.

- *Танцевальный шаг с носка.*
- *Шаг с пятки.*
- *Маршевый шаг, с высоким подъемом колена.*
- *Галоп. (Боковой бег)*
- *Легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях.*
- *Бег «Лошадки».*

Тема 2.2. Виды рисунков танца.

- *Круг.*
- *Змейка.*
- *Цепочка.*
- *Колонна.*

Тема 2.3. Виды фигур.

- *Круг в круге.*
- *«Звездочка»*

### **Раздел № 3: «Музыка и танец».**

Тема 3.1. Связь музыки и движения.

- *Понятие о музыкальном вступлении.*
- *Начало исполнения движения после вступления.*

Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

- *Медленный.*
- *Быстрый.*
- *Умеренный.*

Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

- *Понятие о динамике музыкального произведения. (Музыкальные игры «Ветер и ветерок»)*
- *Понятие о характере музыки (Музыкальные игры «Дождь и солнце»)*

Тема 3.4. Метроритм.

- *Понятие о ритме и ритмическом рисунке. (Игра «Хлопотушкино-Топотушкино»)*

Тема 3.5. Логоритмические упражнения.

- *«Зримое» стихотворение.  
( На образы животных)*
- *«Зримые» стихи на произведения детских писателей.  
( С.Я. Маршак, Агния Барто)*

- На песенки из детских мультфильмов.  
(«Фиксики», «Маша и медведь», «Чебурашка»)

### Второй год обучения

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<b><u>Раздел № 1</u></b>	<b>18</b>		<b>18</b>
<b><u>«Хореографическая азбука»</u></b>	3		3
Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.	3		3
Тема 1.2. Упражнения для рук.	3		3
Тема 1.3. Упражнения для корпуса.	3		3
Тема 1.4. Упражнения для ног.	3		3
Тема 1.5. Упражнения для ступней ног.	2		2
Тема 1.6. Прыжки.	1		1
<b>Открытый урок</b>			
<b><u>Раздел №2 «Фигурная маршировка»</u></b>	<b>7</b>		<b>5</b>
Тема 2.1. Виды шагов и ходов.	3		3
Тема 2.2. Виды рисунков танца.	2	1	1
Тема 2.3. Виды фигур.	2	1	1
<b><u>Раздел №3 « Музыка и танец»</u></b>	<b>11</b>		<b>11</b>
Тема 3.1. Связь музыки и движения.	2		2
Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.4. Метроритм.	2		2
Тема 3.5. Логоритмические упражнения.	2		2

Открытый урок	1		1
<b>Итого</b>	36	2	34

## Содержание второго года обучения

### Раздел № 1: «Хореографическая азбука».

Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.

- *Круговые движения головой по целому кругу.*
- *Вытягивание шеи в стороны.*
- *Подъем и опускание плеч вверх, вниз, поочередно.*
- *Круговые движения плечами вперед и назад, двумя и поочередно, подключая работу грудной клетки.*

Тема 1.2. Упражнения для рук.

- *Работа рук от локтей круговыми движениями от себя, к себе начиная с подъема рук в сторону.*
- *Круговые махи двумя руками.*
- *Отведение согнутых в локтях рук в стороны «крылышки».*
- *Круговые движения кистей от себя к себе с постепенным подъемом рук вверх.*

Тема 1.3. Упражнения для корпуса.

- *Наклоны корпуса вперед, в стороны руки разведены.*
- *Перегибы корпуса назад, руки подняты наверх.*
- *Повороты корпуса «пилка», руки согнуты перед грудью раскрываются в сторону в момент поворота.*
- *Круговые движения корпусом в право в лево.*

Тема 1.4. упражнения для ног.

- *Полуприседания, ноги вместе, ноги разведены в стороны.*
- *Подъем на полупальцы, ноги вместе, ноги разведены в стороны.*
- *Подъем согнутой в колене ноги, с вытянутой стопой с разворотом бедра в сторону.*
- *Сгибание и разгибание и ноги в коленном суставе вперед и в стороны, с вытянутой стопой на небольшую высоту.*
- *Выпады вперед и в стороны.*

Тема 1.5. Упражнения для ступней.

- *Отведение стопы пяткой наружу, пяткой внутрь, вместе, разводя постепенно ноги и собирая обратно.*
- *Круговые движения стопой на небольшой высоте от пола, с прямой ногой.*

Тема 1.6. Прыжки.

- *На обеих ногах, ноги вместе с вытягиванием стопы и колена.*
- *Прыжок с просветом (в воздухе)*
- *Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны.*
- *Подскоки в продвижении.*

## **Раздел № 2: «Фигурная маршировка».**

Тема 2.1. Виды шагов и ходов.

- *Шаг на полупальцах.*
- *Приставной шаг.*
- *Шаги на полуприседании, с ударами всей стопой.*
- *Маршевый шаг, с высоким подъемом колена с координацией рук.*
- *Легкий бег с отбрасыванием прямых ног вперед, назад, в сторону.*
- *Бег «Лошадки» с высоким подъемом колена и натянутой стопой.*

Тема 2.2. Виды рисунков танца.

- *«Шахматный порядок»*
- *Шеренга.*
- *Диагональ.*
- *Зигзаг.*

Тема 2.3. Виды фигур.

- *«Воротца».*
- *Сужение и расширение круга.*

## **Раздел № 3: «Музыка и танец».**

Тема 3.1. Связь музыки и движения.

- *Понятие о трех музыкальных жанрах (марш, танец, песня).*

Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

- *Комбинирование движений в различных темпах.*
- *Сохранение заданного темпа.*

Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

- *Понятие о динамике музыкального произведения. (Музыкальные игры, «Волны большие и маленькие»)*
- *Понятие о характере музыки (Музыкальные игры, «Несмеяна и Емеля»)*

Тема 3.4. Метроритм.

- *Понятие сильных и слабых долей. (Музыкальная игра «Муравейник»).*

Тема 3.5. Логоритмические упражнения.

- «Зримое» стихотворение. (На образы животных)
- «Зримые» стихи на произведения детских писателей. (С.Я. Маршак, Агния Барто)
- На песенки из детских мультфильмов. («Фиксики», «Маша и медведь», «Чебурашка»)

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- ✓ Знать о двигательных функциях отдельных частей тела (голова плеч, рук, корпуса, ног).
- ✓ Владеть первоначальными навыками двигательной координации
- ✓ Знать простейшие построения фигур.
- ✓ Знать о темпах, динамике, понятия сильной и слабой доли.
- ✓ Уметь владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы.
- ✓ Уметь комбинировать движения.
- ✓ Уметь перестраиваться из одной фигуры в другую.
- ✓ Владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.
- ✓ Навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- ✓ Навыки публичных выступлений;
- ✓ Навыки эмоциональной свободы движения.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

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

Система контроля и отслеживания результатов является важной составляющей в освоении любой учебной программы. Наблюдение за результатами и личностным ростом осуществляется в различных формах и видах. Программа предусматривает текущий контроль,

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет который осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока, практического показа. Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Методические рекомендации педагогическим работникам**

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку. От простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое движение на

элементы. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания.

При работе с детьми следует выбрать игровую методику - форму сказки с участием знакомых персонажей. Это располагает ребенка к осознанному выполнению движений.

Урок проходит под аккомпанемент фортепьяно, баяна. Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры детей, оно должно быть разнообразным и качественно исполненным. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу по характеру, по темпу, с выделением сильных долей, иметь выразительную мелодию и четкую фразировку. Музыкальный материал должен быть доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего возраста. Из технических средств используются магнитофон.

### **Список литературы и средств обучения**

#### *Методическая и психолого-педагогическая литература:*

1. Авилова С. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». /Авилова С.А., Калинина Т.В – Волгоград, 2008. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2009.
2. Бекина С. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
3. Васильева Т. «Секрет танца» - С.- П.: Диамант, 2008.
4. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТ «Росток», 2008.
5. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей – М.: С- П., 2010.

#### *Источники периодической печати:*

1. Подборка журналов «Искусство» 2003-2012 гг.
2. Подборка журналов «Дополнительное образование и воспитание» 2010-2011 гг.
3. «Мастер-класс», приложение к журналу «Методист», 2008 г.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.metod-kopilka.ru](http://www.metod-kopilka.ru) - методическая копилка учителя
2. <http://www.klyaksa.net/> - игровые технологии в младшей школе
3. <http://ru.wikipedia.org/> - википедия – свободная энциклопедия.
4. <http://festival.1september.ru/> - фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

