

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Елатомская детская школа искусств»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область**

**ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**ПО.01. УП.01.  
РИТМИКА**

р.п. Елатьма

2022 год

Рассмотрено педагогическим советом «Утверждаю»

МБУ ДО «Елатомская детская школа искусств» Директор

искусств»

\_\_\_\_\_ С.М.Кабанова

Протокол №1 от

Приказ № 34 от 30.08.2022 г.

30.08. 2022 год

Разработчик – Жиркова М.М., преподаватель первой  
квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **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 и графике промежуточной аттестации
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цели и задачи учебного предмета
- Обоснование структуры программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

## II. Содержание учебного предмета

- Учебно-тематический план
- Содержание разделов и тем. Годовые требования

## III. Требования к уровню подготовки обучающихся

- Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения

## IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации преподавателям;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- Дидактические материалы;

## VI. Список литературы и средств обучения

- Методическая литература
- Учебная литература
- Средства обучения

-

## 1. Пояснительная записка

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Дисциплина «Ритмика» является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Цели программы:

- воспитания трудолюбия;
- укрепления здоровья.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- приобщение к хореографическому искусству.

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

Срок освоения программы «Ритмика» при 8-летнем сроке обучения составляет 2 года. Срок освоения программы «Ритмика» для детей при 5-летнем сроке обучения составляет 1 год.

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

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

***Таблица 1***

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	130	
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2
Консультации	2	2

***Срок реализации учебного предмета «Ритмика» 1год***

***Таблица 2***

Класс/количество часов	1 класс
	количество часов
Максимальная нагрузка	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	66
Недельная аудиторная нагрузка	2
Консультации	4

**3. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

групповая (от 8 человек). Продолжительность урока - 40 минут.

**4. Методы обучения.**

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

**1. Наглядный**

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

**2. Словесный**

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

### 3. Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

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

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

В школах должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных залов;
- наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;
- наличие репетиционной и концертной одежды

## 2.Содержание учебного предмета.

### Срок обучения 2 года:

№/№	Наименование раздела	Вид учебн ого занят ия	Объем времени в часах		
			Максималь ная учебная нагрузка	Аудиторны е занятия первого года обучения	Аудиторны е занятия второго года обучения
1	2	3	4	5	6
			130	64	66
I.	Основы музыкальной грамоты	урок	37	19	18
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок	8	4	4
III.	Упражнения с музыкально- ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т. д. на выбор преподавателя)	урок	8	4	4
IV.	Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч, обруч)	урок	4	2	2
V.	Танцевальные движения	урок	67	32	35

VI.	Музыкально-ритмические игры	урок	4	2	2
VII.	Контрольные уроки.		2	1	1

**Срок обучения 1 год:**

№/№	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах	
			Всего	Аудиторные занятия первого года обучения
1	2	3	4	5
			66	66
I.	Основы музыкальной грамоты	урок		18,5
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок		4
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т. д. на выбор преподавателя)	урок		4
IV.	Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч,	урок		2



	обруч)			
V.	Танцевальные движения	урок		34,5
VI.	Музыкально-ритмические игры	урок		2
VII.	Контрольные уроки.	урок		1

### Требования по годам обучения.

#### Срок обучения 2 года

#### 1 год обучения.

№№	Наименование тем
1	2
<b>I.</b>	<b>Основы музыкальной грамоты</b>
1)	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие)
2)	Характер музыки: - грустный, печальный и т.д. - веселый, задорный и т.д.
3)	Динамические оттенки: - громко - тихо
4)	Музыкальный размер 2/4 4/4
5)	Знакомство с длительностью звуков (ноты): - целая - половинная - четвертная - восьмая
6)	Музыкальный темп: - быстрый - медленный - умеренный
7)	Понятие «сильная доля»
8)	Понятие «музыкальная фраза»
<b>II.</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>
	Нумерация точек - линия

	- шеренга
	- колонна
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору преподавателя)
1)	- ударные (ложки, барабан и т.д.)
2)	- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)
IV.	Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)
	Упражнение с платком
	Упражнение с лентой
V.	Танцевальные движения
1)	Поклон
	- простой
	- поясной
2)	Шаги:
	- маршевый шаг
	- шаг с пятки
	- шаг сценический
	- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
	- на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед
3)	Бег:
	- сценический
	- на полу пальцах
	- легкий шаг (ноги назад)
	- на месте
4)	Прыжки:
	- на месте по VI позиции
	- с продвижением вперед
	- повороте на ХА
5)	Работа рук:
	- понятие «правая» и «левая рука»
	- положение рук на талии
	- перед грудью
	- положение рук в кулаки
6)	Позиции ног:
	- понятие «правая « и «левая нога»
	- первая позиция свободная
	- первая позиция параллельная
	- вторая позиция параллельная
7)	Работа головы
	- Наклоны и повороты
8)	Движения корпуса
	- наклоны вперед, назад, в сторону
	- с сочетанием работы головы
9)	Музыкально-ритмические упражнения

	Притопы
	- простой
	- двойной
	- тройной
	Хлопки
	- Хлопки в ладоши (простые)
	- Хлопки в ритмическом рисунке
	- Хлопки в парах с партнером
	Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
VI.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	Рекомендуемые:
	- «Музыкальная шкатулка»
	- «Самолетики-вертолетики»
	Контрольные уроки

## 2 год обучения.

№№	Наименование тем
1	2
<b>I.</b>	<b>Основы музыкальной грамоты</b>
1)	Характер музыки:
	- торжественный, величественный и т.д.
	- игривый, шуточный и т.д.
	- задумчивый, сдержанный и т.д.
2)	Музыкальный размер (2/4,4/4, 3/4,6/8)
3)	Жанры в музыке:
	песня
	танец
	марш
4)	Понятие «сильная доля»
5)	Понятие «затакт»
6)	Знакомство с куплетной формой
7)	Понятие «музыкальная фраза»
8)	Характер музыки. Тоника:
	- мажор
	- минор
9)	Музыкальные паузы (половинная, четвертная, восьмая)
10)	Музыкальный темп:
	- умеренный
11)	Музыкальные штрихи:
	- легато
	- стаккато
<b>II.</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>
	- диагональ
	- круг
	- два круга
	- «улитка»

	- «змейка»
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору преподавателя)
1)	- ударные (ложки, барабан и т.д.)
2)	- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)
IV.	Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)
	Упражнение с мячом
	Упражнение с обручем
V.	Танцевальные движения
1)	Поклон
	-простой
	- поясной
2)	Шаги:
	- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
	- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед
	-переменный
	- мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный)
	- приставной шаг с приседанием
	- приставной шаг с притопом
3)	Бег:
	- легкий шаг (ноги назад)
	- на месте
	- стремительный
	- «лошадки» на месте и в продвижении
	- «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад
4)	Прыжки:
	- в повороте на У
	- «разножка»
	- «поджатый»
5)	Работа рук:
	- за юбку
	- позиция рук 1,2,3
6)	Позиции ног:
	- вторая свободная
	- третья
7)	Приседания
	Полуприседания
	Полуприседания с каблучком
8)	«ковырялочка»
	- в первоначальном раскладе
	- в сочетании с притопами
9)	Па галопа
	- прямой
	- боковой

10)	Музыкально-ритмические упражнения
	Притопы, дробы
	- простой
	- двойной
	- тройной
	Хлопки
	- хлопки в ладоши (простые)
	- хлопки в ритмическом рисунке
	- хлопки в парах с партнером
	Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
VI.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	Рекомендуемые:
	- «Мыши и мышеловка»
	- «Волшебная шапочка»
VII.	Контрольные уроки

**Срок обучения 1 год.**

**Тематический план.**

№/№	Наименование разделов и тем
1	2
<b>I.</b>	<b>Основы музыкальной грамоты</b>
1)	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие тона)
2)	Характер музыки:
	- грустный и т.п.
	- веселый и т.п.
	- торжественный и т.п.
	- шуточный и т.п.
3)	Динамические оттенки:
	- громко
	- тихо
4)	Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8)
5)	Знакомство с длительностью нот:
	- целая
	- половинная
	- четвертная
	- восьмая
6)	Понятие о жанрах в музыке:
	- песня
	- танец»
	- марш
7)	Понятие «сильная доля»
8)	Понятие «затакт»
9)	Знакомство с куплетной формой

10)	Понятие «музыкальная фраза»
11)	Характер музыки. Тоника:
	- мажор
	- минор
12)	Музыкальные паузы
	- половинная
	- четвертная
	- восьмая
13)	Музыкальный темп:
	- быстрый
	- медленный
	- умеренный
14)	Музыкальные штрихи:
	- легато
	- стаккато
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве
	Нумерация точек
	- линия, две линии
	- шеренга
	- колонна
	- круг, полукруг
	- два круга
	- диагональ
	- «улитка»
	- «змейка»
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами
	- ударные (ложки, барабан и т.д.)
	- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, трещотка)
IV.	Упражнения с предметами танца
	- упражнение с платком
	- упражнение с лентой
V.	Танцевальные движения
1)	Поклон
	-простой
	- поясной
2)	Шаги:
	- маршевый шаг
	- шаг с пятки
	- шаг сценический
	- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
	- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед
	- переменный
	- мелкий с продвижением вперед (хороводный)
	- приставной шаг с приседанием

	- с притопом в продвижении вперед и назад
3)	Бег:
	- сценический
	- на полу пальцах
	- легкий (ноги назад)
	- на месте
	- стремительный
	- «лошадки» на месте и в продвижении
	- «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад
4)	Прыжки:
	- на месте по VI позиции
	- с продвижением вперед
	- в повороте на У
	- в повороте на У
	- «разножка»
	- «поджатый»
5)	Работа рук:
	- понятие «правая» и «левая рука»
	- положение рук на талии
	- перед грудью
	- за юбку
	- позиция рук 1,2,3
	- положение рук в кулаки
6)	Позиции ног:
	- понятие «правая» и «левая нога»
	- первая позиция свободная
	- первая позиция параллельная
	- вторая позиция параллельная
	- вторая свободная
	- третья
7)	Работа головы
	- наклоны и повороты
8)	Движения корпуса
	- наклоны вперед, назад, в сторону
	- с сочетанием работы головы
9)	Приседания
	- полуприседания
	- полуприседания с каблучком
10)	«ковырялочка»
	- в первоначальном раскладе
	- в сочетании с притопами
11)	Па галопа
	- прямой
	- боковой
12)	Музыкально-ритмические движения
	Притопы

	- простой
	- двойной
	- тройной
	Хлопки
	- хлопки в ладоши (простые)
	- хлопки в ритмическом рисунке
	- хлопки в парах с партнером
	Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками_ (стоя на месте)
VI.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	Рекомендуемые:
	- «Музыкальная шкатулка»
	- «Мыши и мышеловка»
	- «Волшебная шапочка»
	- «Самолетики-вертолетики»
VII.	Контрольный урок

### 3. Методические рекомендации

На уроках «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок может проводиться 2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, основная часть – изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, и их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.



Главная задача подготовительной части – организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

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

С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

#### **4. Требования к музыкальному оформлению урока**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

#### **5. Список использованных источников.**

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб., 1996.
2. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
3. Мессер, А. М. Танец. Мысль. Время / А. М. Мессер. — М., 1990.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

VII. 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 и графике промежуточной аттестации
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цели и задачи учебного предмета
- Обоснование структуры программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

#### VIII. Содержание учебного предмета

- Учебно-тематический план
- Содержание разделов и тем. Годовые требования

#### IX. Требования к уровню подготовки обучающихся

- Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения

#### X. Формы и методы контроля, система оценок

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

#### XI. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации преподавателям;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- Дидактические материалы;

#### XII. Список литературы и средств обучения

- Методическая литература
- Учебная литература
- Средства обучения

-

## **2. Пояснительная записка**

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Дисциплина «Ритмика» является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Цели программы:

- воспитания трудолюбия;
- укрепления здоровья.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- приобщение к хореографическому искусству.

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

Срок освоения программы «Ритмика» при 8-летнем сроке обучения составляет 2 года. Срок освоения программы «Ритмика» для детей при 5-летнем сроке обучения составляет 1 год.

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

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

**Таблица 1**

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	130	
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2
Консультации	2	2

**Срок реализации учебного предмета «Ритмика» 1год**

**Таблица 2**

Класс/количество часов	1 класс
	количество часов
Максимальная нагрузка	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	66
Недельная аудиторная нагрузка	2
Консультации	4

**6. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

групповая (от 8 человек). Продолжительность урока - 40 минут.

**7. Методы обучения.**

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

**2. Наглядный**

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

**6. Словесный**

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

### 3. Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

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

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

В школах должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных залов;
- наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;
- наличие репетиционной и концертной одежды

## 2.Содержание учебного предмета.

### Срок обучения 2 года:

№/№	Наименование раздела	Вид учебн ого занят ия	Объем времени в часах		
			Максималь ная учебная нагрузка	Аудиторны е занятия первого года обучения	Аудиторны е занятия второго года обучения
1	2	3	4	5	6
			130	64	66
I.	Основы музыкальной грамоты	урок	37	19	18
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок	8	4	4
III.	Упражнения с музыкально- ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т. д. на выбор преподавателя)	урок	8	4	4
IV.	Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч, обруч)	урок	4	2	2
V.	Танцевальные движения	урок	67	32	35



VI.	Музыкально-ритмические игры	урок	4	2	2
VII.	Контрольные уроки.		2	1	1

**Срок обучения 1 год:**

№/№	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах	
			Всего	Аудиторные занятия первого года обучения
1	2	3	4	5
			66	66
I.	Основы музыкальной грамоты	урок		18,5
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок		4
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т. д. на выбор преподавателя)	урок		4
IV.	Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч,	урок		2

	обруч)			
V.	Танцевальные движения	урок		34,5
VI.	Музыкально-ритмические игры	урок		2
VII.	Контрольные уроки.	урок		1

### Требования по годам обучения.

#### Срок обучения 2 года

#### 1 год обучения.

№№	Наименование тем
1	2
<b>I.</b>	<b>Основы музыкальной грамоты</b>
1)	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие)
2)	Характер музыки: - грустный, печальный и т.д. - веселый, задорный и т.д.
3)	Динамические оттенки: - громко - тихо
4)	Музыкальный размер 2/4 4/4
5)	Знакомство с длительностью звуков (ноты): - целая - половинная - четвертная - восьмая
6)	Музыкальный темп: - быстрый - медленный - умеренный
7)	Понятие «сильная доля»
8)	Понятие «музыкальная фраза»
<b>II.</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>
	Нумерация точек - линия

	- шеренга
	- колонна
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору преподавателя)
1)	- ударные (ложки, барабан и т.д.)
2)	- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)
IV.	Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)
	Упражнение с платком
	Упражнение с лентой
V.	Танцевальные движения
1)	Поклон
	- простой
	- поясной
2)	Шаги:
	- маршевый шаг
	- шаг с пятки
	- шаг сценический
	- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
	- на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед
3)	Бег:
	- сценический
	- на полу пальцах
	- легкий шаг (ноги назад)
	- на месте
4)	Прыжки:
	- на месте по VI позиции
	- с продвижением вперед
	- повороте на ХА
5)	Работа рук:
	- понятие «правая» и «левая рука»
	- положение рук на талии
	- перед грудью
	- положение рук в кулаки
6)	Позиции ног:
	- понятие «правая « и «левая нога»
	- первая позиция свободная
	- первая позиция параллельная
	- вторая позиция параллельная
7)	Работа головы
	- Наклоны и повороты
8)	Движения корпуса
	- наклоны вперед, назад, в сторону
	- с сочетанием работы головы
9)	Музыкально-ритмические упражнения

	Притопы
	- простой
	- двойной
	- тройной
	Хлопки
	- Хлопки в ладоши (простые)
	- Хлопки в ритмическом рисунке
	- Хлопки в парах с партнером
	Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
VI.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	Рекомендуемые:
	- «Музыкальная шкатулка»
	- «Самолетики-вертолетики»
	Контрольные уроки

## 2 год обучения.

№№	Наименование тем
1	2
<b>I.</b>	<b>Основы музыкальной грамоты</b>
1)	Характер музыки:
	- торжественный, величественный и т.д.
	- игривый, шуточный и т.д.
	- задумчивый, сдержанный и т.д.
2)	Музыкальный размер (2/4,4/4, 3/4,6/8)
3)	Жанры в музыке:
	песня
	танец
	марш
4)	Понятие «сильная доля»
5)	Понятие «затакт»
6)	Знакомство с куплетной формой
7)	Понятие «музыкальная фраза»
8)	Характер музыки. Тоника:
	- мажор
	- минор
9)	Музыкальные паузы (половинная, четвертная, восьмая)
10)	Музыкальный темп:
	- умеренный
11)	Музыкальные штрихи:
	- легато
	- стаккато
<b>II.</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>
	- диагональ
	- круг
	- два круга
	- «улитка»

	- «змейка»
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (по выбору преподавателя)
1)	- ударные (ложки, барабан и т.д.)
2)	- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)
IV.	Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)
	Упражнение с мячом
	Упражнение с обручем
V.	Танцевальные движения
1)	Поклон
	-простой
	- поясной
2)	Шаги:
	- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
	- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед
	-переменный
	- мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный)
	- приставной шаг с приседанием
	- приставной шаг с притопом
3)	Бег:
	- легкий шаг (ноги назад)
	- на месте
	- стремительный
	- «лошадки» на месте и в продвижении
	- «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад
4)	Прыжки:
	- в повороте на У
	- «разножка»
	- «поджатый»
5)	Работа рук:
	- за юбку
	- позиция рук 1,2,3
6)	Позиции ног:
	- вторая свободная
	- третья
7)	Приседания
	Полуприседания
	Полуприседания с каблучком
8)	«ковырялочка»
	- в первоначальном раскладе
	- в сочетании с притопами
9)	Па галопа
	- прямой
	- боковой

10)	Музыкально-ритмические упражнения
	Притопы, дробы
	- простой
	- двойной
	- тройной
	Хлопки
	- хлопки в ладоши (простые)
	- хлопки в ритмическом рисунке
	- хлопки в парах с партнером
	Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
VI.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	Рекомендуемые:
	- «Мыши и мышеловка»
	- «Волшебная шапочка»
VII.	Контрольные уроки

**Срок обучения 1 год.**

**Тематический план.**

№/№	Наименование разделов и тем
1	2
<b>I.</b>	<b>Основы музыкальной грамоты</b>
1)	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие тона)
2)	Характер музыки:
	- грустный и т.п.
	- веселый и т.п.
	- торжественный и т.п.
	- шуточный и т.п.
3)	Динамические оттенки:
	- громко
	- тихо
4)	Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8)
5)	Знакомство с длительностью нот:
	- целая
	- половинная
	- четвертная
	- восьмая
6)	Понятие о жанрах в музыке:
	- песня
	- танец»
	- марш
7)	Понятие «сильная доля»
8)	Понятие «затакт»
9)	Знакомство с куплетной формой

10)	Понятие «музыкальная фраза»
11)	Характер музыки. Тоника:
	- мажор
	- минор
12)	Музыкальные паузы
	- половинная
	- четвертная
	- восьмая
13)	Музыкальный темп:
	- быстрый
	- медленный
	- умеренный
14)	Музыкальные штрихи:
	- легато
	- стаккато
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве
	Нумерация точек
	- линия, две линии
	- шеренга
	- колонна
	- круг, полукруг
	- два круга
	- диагональ
	- «улитка»
	- «змейка»
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами
	- ударные (ложки, барабан и т.д.)
	- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, трещотка)
IV.	Упражнения с предметами танца
	- упражнение с платком
	- упражнение с лентой
V.	Танцевальные движения
1)	Поклон
	-простой
	- поясной
2)	Шаги:
	- маршевый шаг
	- шаг с пятки
	- шаг сценический
	- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
	- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед
	- переменный
	- мелкий с продвижением вперед (хороводный)
	- приставной шаг с приседанием

	- с притопом в продвижении вперед и назад
3)	Бег:
	- сценический
	- на полу пальцах
	- легкий (ноги назад)
	- на месте
	- стремительный
	- «лошадки» на месте и в продвижении
	- «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад
4)	Прыжки:
	- на месте по VI позиции
	- с продвижением вперед
	- в повороте на У
	- в повороте на У
	- «разножка»
	- «поджатый»
5)	Работа рук:
	- понятие «правая» и «левая рука»
	- положение рук на талии
	- перед грудью
	- за юбку
	- позиция рук 1,2,3
	- положение рук в кулаки
6)	Позиции ног:
	- понятие «правая» и «левая нога»
	- первая позиция свободная
	- первая позиция параллельная
	- вторая позиция параллельная
	- вторая свободная
	- третья
7)	Работа головы
	- наклоны и повороты
8)	Движения корпуса
	- наклоны вперед, назад, в сторону
	- с сочетанием работы головы
9)	Приседания
	- полуприседания
	- полуприседания с каблучком
10)	«ковырялочка»
	- в первоначальном раскладе
	- в сочетании с притопами
11)	Па галопа
	- прямой
	- боковой
12)	Музыкально-ритмические движения
	Притопы



	- простой
	- двойной
	- тройной
	Хлопки
	- хлопки в ладоши (простые)
	- хлопки в ритмическом рисунке
	- хлопки в парах с партнером
	Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками_ (стоя на месте)
VI.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	Рекомендуемые:
	- «Музыкальная шкатулка»
	- «Мыши и мышеловка»
	- «Волшебная шапочка»
	- «Самолетики-вертолетики»
VII.	Контрольный урок

## **7. Методические рекомендации**

На уроках «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок может проводиться 2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, основная часть – изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, и их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

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

С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

## **8. Требования к музыкальному оформлению урока**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

#### **9. Список использованных источников.**

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб., 1996.
2. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
3. Мессер, А. М. Танец. Мысль. Время / А. М. Мессер. — М., 1990.

