правление культуры администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств № 4 г. Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДШИ №4 г. Томска
_____Антипина Л.Б.
«28» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4 Г. ТОМСКА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4 Г. ТОМСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореография»

ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«РИТМИКА»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 года

Составители:
Ларина Любовь Николаевна,
преподаватель МАОУДО ДШИ №4 г. Томска

Томск – 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности составлена в 2008 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2008 г.). Программа обновлялась и корректировалась в 2010 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.10 г.), в 2013 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.13 г.), в 2014 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 29.08.14 г.), в 2015 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 28.08.15 г.), в 2017 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.17 г.), в 2018 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.18 г.), в 2019 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 06.08.19 г.), в 2020 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.20 г.), в 2021 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.21 г.), в 2022 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.22 г.), в 2023 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.23 г.) в 2024 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.24 г.), в 2025 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 22.08.25 г.), в 2026 году соответствии с нормативными документами:

– Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р (ред. от 15.05.2023 г.).

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 Н-09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

– Положением об образовательной программе МАОУДО ДШИ №4 г. Томска, приказ №57 от 30.03.2019 г.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-9 лет.

Актуальность. Программа по ритмике предназначена для хореографического отделения школы искусств. Предмет «Ритмика» является одной из основных хореографических дисциплин и необходим обучающимся на 1 и 2 годах обучения. Занятия хореографией требуют от обучающихся умения активно воспринимать музыку, разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности. Без развитого музыкального слуха практически невозможно танцевать, не все могут соотносить движение с музыкой.

Уроки ритмики учат детей понимать музыку, различать ее характер, темп, ритм.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности обучающегося, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей человека. Гармоничное соединение движения и музыки формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают обучающегося, делают его поведение естественным и красивым. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление,

пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Оно приобщает детей к прекрасному, развивает и формирует их художественный вкус, нравственную культуру, творческое отношение к жизни, а также содействует укреплению физического и духовного здоровья. При необходимости, данная программа может быть адоптирована к онлайн обучению.

Цель программы – сформировать и развить творческие способности обучающихся через освоение основ ритмики.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- Реализовать творческий потенциал в процессе индивидуального исполнения танцевальных образов.
- Воспитать у детей любовь к хореографическому искусству.
- Создать условия для развития творческой личности.
- Сформировать положительное отношение к обучению.
- Сформировать внутреннюю мотивацию к учебной деятельности.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию коммуникативных способностей.

Метапредметные задачи:

- Научить оценивать правильность выполнения изученных движений.
- Привить интерес к хореографии в целом через изучение предмета «Ритмика».
- Научить отличать новое от уже изученного.
- Развить творческое мышление.

Предметные задачи:

- Познакомить обучающихся с простейшими элементами музыкальной грамоты через движение, ритмические рисунки, хлопки, притопы на основе детского музыкального материала, сказок и песен.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Развить музыкальность, способности становления музыкально эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развить творческие способности обучающихся.
- Научить соединять музыку с движением, освободиться от напряжения и скованности, развить координацию.
- Развить выворотность, гибкость, «мышечное чувство».
- Исправить природные недостатки (сутулость, развернутость стоп вовнутрь).
- Обучить выразительному движению в соответствии с образом и характером.
- Укрепить здоровье обучающихся.

Каждое занятие предполагает изучение новой темы, но включает в себя закрепление пройденного материала в упражнениях всех четырех основных разделов «Ритмики».

Отличительная особенность: занятия по ритмике сопровождают народные мелодии, популярные песни для детей, лучшие образцы русской отечественной музыки, что, несомненно, будет способствовать развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала.

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-9 лет (1-2 классах) рассчитан на 2 года обучения. На изучение в первом году обучения отведено 68 часов (из

расчёта 2 часа в неделю продолжительностью 40 минут). На втором году обучения отведено 34 часа (из расчета 1 час в неделю продолжительностью 40 минут).

Требования к организации и проведению открытого урока

Форма и содержание открытого урока определяется преподавателем и должен представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

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 музыку зарубежных и отечественных исполнителей классической музыки, народную музыку различных стран, современную детскую музыку.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Урок должен быть разнообразным по содержанию (движения в разных ритмах, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцев и этюдов) и по методам работы.

МЕТОД ПОКАЗА.

Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстаёт в законченном варианте. Обучающиеся сразу видят художественное воплощение образа, что стимулирует воображение. Особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увеличить их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД.

Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь тесно связанная с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесное объяснение должно быть кратким, точным, образным и конкретным. Детей с первых же уроков нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация и то, с какой силой сказано слово. Рассчитывать на то, что дети сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

ИМПРОВИЗАЦИОННЫЙ МЕТОД.

Педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью детей, стеснительностью. Именно этот метод поможет детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

ИГРОВОЙ МЕТОД.

При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приёмы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, бежим легко, как лисичка: нужно прыгать как зайчик).

КОНЦЕНТРИЧЕСКИЙ МЕТОД.

Данный метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному материалу, но уже предлагает всё более сложные упражнения и задания.

Занятия по ритмике сопровождают подлинные народные мелодии, популярные песни для детей, лучшие образцы русской отечественной музыки, что способствует развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

МЕТОД ХОРЕОКОРРЕКЦИИ – внутренняя регуляция, активность и адаптация к окружающей среде.

С помощью музыки, музыкального движения, музыкально-пластических игр, музыкально-психологических элементов, можно научить детей чувствовать движения и выражать своё состояние.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Младший школьный возраст – это возраст относительного спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг тоже получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования, так как окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе много хрящевой ткани. Значит, педагогу нужно быть очень чутким, осторожным и бережным по отношению к своим воспитанникам.

Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система в младшем школьном возрасте ещё сохраняет своё преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения.

Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему

Особенностью детей младшего школьного возраста является:

1. Безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки. Это напрямую связано с таким важным личностным образованием, которая закрепляется в данном возрасте, как самооценка (адекватная, завышенная и заниженная).

2. Общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоление трудностей и препятствий.

3. Характер младших школьников также отличается некоторыми возрастными особенностями. Прежде всего, дети импульсивны - склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, по случайным поводам, не подумав и не взвесив всех обстоятельств. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

4. Младшие школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы. В ряде случаев ученики обладают отрицательными формами поведения, к ним относятся, капризность, упрямство.

5. Младшие школьники очень эмоциональны.

В младшем школьном возрасте успешно происходит и художественно-эстетическое развитие детей.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На уроках «Ритмики» обучающиеся приобретают музыкально-двигательные навыки, осваивают простейшие танцевальные элементы.

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 – концентрация внимания учащихся, подготовка мышц, суставов, связок 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 упражнений 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 добиваться 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.

Тщательно отобранные совместно с концертмейстером музыкальные произведения должны быть просты для детского восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, чёткий метроритмический рисунок и, как правило, быть квадратными по форме.

Необходимо учитывать физические возможности детей. В занятия включать движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся – это построения и перестроения групп, разновидности ходьбы, бега, прыжков, обще-развивающие элементы и специальные упражнения на активизацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов. На протяжении всего занятия важно следить за формированием правильной осанки. С этой целью рекомендуются упражнения на улучшение гибкости позвоночника и на укрепление мышц спины, главным образом тех, что прилегают к лопаткам.

Для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. В качестве музыкального оформления лучше всего выбирать какое-нибудь предназначенное для детей сочинение. Это может быть «Детский альбом» П.И. Чайковского, миниатюры Д.Б. Кабалевского, музыкальные пьесы А.Т. Гречанинова и других композиторов (современных и классиков).

В то время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребёнком. Объяснив и показав, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать ученику возможность самому вслушаться в музыку. Считать вслух допустимо только в самом начале обучения новому движению.

Для переключения внимания во время отдыха от физической нагрузки знакомить детей с основами актёрского мастерства (объяснять анатомические особенности строения лица, работу мышц лица и их значение для выражения человеческих эмоций: улыбка, скорбь, удивление, боль, угроза, размышление и т.д.). Осознать это помогут игровые

задания на передачу эмоциональных состояний: радостно-грустно, вкусно-невкусно, весело-страшно, интересно не интересно и т.д. Развитию актёрской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных.

Выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой. Это поможет вырабатывать умение сохранять темп, ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также, сохранять темп после временного прекращения музыки.

Особое значение в проведении урока имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Всё это создаёт атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции учащихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование навыков самостоятельности, культуры общения, дисциплины, чувства товарищества и взаимопомощи.
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда.
- Поиск возможностей и способов их улучшения.
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- Управление эмоциями.
- Технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты:

- Приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха, посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.
- Владение навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.
- Умение слушать музыку, понимать её характер, настроение, знать музыкальные термины, определяющие характер музыки.
- Умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами и характером музыки.
- Овладение большим объемом новых движений, развитие координации.
- Приобретение обучающимися двигательных навыков и умений.
- Владение основами импровизации.
- Умение ориентироваться в пространстве и перестраиваться из одной фигуры в другую.

Данные задачи решаются через овладение обучающимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, гимнастических и танцевальных упражнений.

Формы и методы контроля

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках. Контрольные уроки проводятся в конце каждой четверти каждый учебный год. В конце второго года обучения проводится промежуточная аттестация в форме контрольного урока.

Оценочные материалы: карта оценки контрольного урока.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение – преподаватель, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий хореографическое образование.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении, где есть:

- специальное половое покрытие (деревянный пол или линолеум);
- хореографические станки;
- зеркальные стенки;
- гимнастические коврики;
- фортепиано;
- аудио-видеоаппаратура;
- методическая литература;
- телевизор;
- компьютер;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся, девочки - танцевальные купальники, лосины, балетные туфли с мягким носком, мальчики - комбинезон, балетные туфли с мягким носком (приобретается законными представителями обучающихся самостоятельно).

Примерная структура урока

Первая часть урока (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный зал (марш). Желательно выстраивать детей по росту – от меньших к большим;
- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн (в зависимости от размеров зала и численности группы);
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть урока (основная):

- изучение музыкально- ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений;
- работа над этюдами, танцами.

Третья часть урока (заключительная):

- закрепление музыкально- ритмического материала в игре;
- музыкально-танцевальные импровизации;
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- выход из танцевального зала (марш).

Организация образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Основная форма учебно-воспитательного процесса – урок.

Продолжительность урока – 40 минут.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Режим занятий

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	68	2	2
2 год	34	1	1

1 КЛАСС
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Тема 1.** Вводный урок	1	1	2	
2.	**Тема 2.** Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	16	1	17	Контрольный урок
3.	**Тема 3.** Элементы музыкальной грамоты. Определение музыкального размера, характера, передача в движении	12	5	17	Контрольный урок
4.	**Тема 4.** Упражнения на развитие ориентации в пространстве	12	1	13	Контрольный урок
5.	**Тема 5.** Упражнение на развитие художественно – творческих способностей	18	1	19	Контрольный урок
	Итого:	59	9	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводный урок

Теория. Знакомство с обучающимися. Беседа о правилах поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Теория. Значение суставной гимнастики. Разъяснение структуры движения, его содержание.

Практика. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов; напряжение и расслабление групп мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад; поднимание рук вверх и опускание вниз; напряжение и расслабление мышц ног, вращение стопы; поднимание носком вверх; опускание вниз, отведение вправо, влево; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами. Широко использовать на уроках шаги: маршевый шаг с выносом бедра наверх, на месте, в продвижении, в повороте, с работой рук, шаг с носка. Бег с подниманием бедра, с за хлёстом, с выносом вперед вытянутых ног, подскоки. Прыжки трамплинные на месте, в продвижении, на одной ноге, с переменой.

Тема 3. Элементы музыкальной грамоты

Теория. Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Понятие о длительностях, об акценте, метрической пульсации.

Практика. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах.

Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки;

- размеров (2/4, 3/4, 4/4);
- сильных и слабых долей;
- вступления, части, музыкальная фраза (строение музыкального произведения).

Умение менять движения в зависимости от смены частей и фраз.

Музыкальный материал к теме 3

1. Балакирев М. «Полька».
2. Бетховен Л. Лендлер. Упражнения «Ветерок и ветер».
3. Бетховен Л.. Контрданс.
4. Бетховен Л. «Весело-грустно».
5. Броннер М. «Ритмический танец».
6. Витлин В. «Бубенцы».
7. Венский вальс в записи М. Мейчика.
8. Гендель Г.Ф. «Пассакалия».
9. Годар Б. «Марш».
10. Госсек Ф.. Гавот.
11. Гурилев А. «Полька-мазурка».
12. Глинка М.. Краковяк из оперы «Иван Сусанин».
13. Григ Э. «Хоровод».
14. Иванов А.М. «Виноград в саду цветет».
15. Кабалевский Д. «Марш».
16. Кабалевский Д. «Маленькая полька».
17. Курочкин В. «Ладушки».
18. Комаров В. «Веселый слоненок».
19. Красев М. «Веселый человек».
20. Красев М. «Танец снежинок».
21. Ломова Т. «Ускоряя, замедляя».
22. Мусоргский М. Песня Хиври (отрывок из балета «Сорочинская ярмарка».
23. Мусоргский «Гопак» из оперы «Сорочинская яркарка».
24. Петров А. «Колыбельная».
25. Попатенко Т. «Уголки» упражнения «То бегом, то шагом».
26. Прокофьев С.С. «Любовь к трем апельсинам»
27. Прокофьев С.С. «Шествие кузнечиков».
28. Ребикова В. Чешская народная песня «Аннушка».
29. Сметана Б. «Полька».
30. Старокадомский М. «Спортивный марш».
31. Сметана Б. «Полька».
32. Туманян Е. «Плавно-отрывисто».
33. Чайковский П.. Марш из балета «Лебединое озеро».
34. Чайковский П.. Марш из балета «Щелкунчик».
35. Чайковский П. «Грустная песенка».
36. Чайковский П. «Трепак» из балета «Щелкунчик».
37. Чайковский П. «Ногтюрн».
38. Чайковский П. «Шарманщик поет».
39. Хачатурян А. «Андантино».
40. Шопен Ф. «Вальс».
41. Шуберт Ф. «Марш».

42. Шуберт Ф.. Военный марш.
43. Шуберт Ф. «Экосез».
44. Шуберт Ф. «Благородный вальс».
45. Шаинский В.Я. «Вместе весело шагать».
46. Штейбельт Д. «Адажио».

Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория. Понятие об интервалах. Понятие о движение по линии танца и обратно. Знать понятия: круг, колонна, линия, диагональ.

Практика. Построение в колонну по одному, в пары и обратно.

- Из колонны по два в колонну по четыре и обратно.
- Круг.
- Сужение и расширение круга.
- Свободное размещение в зале.
- «Воротца», «звездочки», «карусель», «корзиночка» и т.д.
- Положение в парах.

Широко использовать на уроках шаги: маршевый шаг с выносом бедра наверх, на месте, в продвижении, в повороте, с работой рук, шаг с носка. Бег с подниманием бедра (острый), захлестом назад, с выносом вперед вытянутых ног, подскоки. Прыжки трамплинные на месте, в продвижении, на одной ноге, с переменой.

Тема 5.Упражнение на развитие художественно – творческих способностей

Теория. Первоначальное представление о танцевальном образе**.** Объяснение правил игр и упражнений.

Практика. Научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т.д. Движения в образах любых героев мультфильмов: Чебурашка, Буратино, Винни – Пуха и т.д.

Танцевальные импровизации на музыку, выбранную преподавателем.

В процессе уроков использовать предметы: ленточки, платочки, мячи и т.д.

Планируемые результаты

В конце 1-го года обучения обучающийся будет:

Личностные результаты:

- Иметь навык самостоятельности, культуры общения, дисциплины, чувства товарищества и взаимопомощи.
- Уметь взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

Метапредметные результаты:

- Уметь технически правильно выполнять движения.
- Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и находить способы их исправления.
- Привить интерес к хореографии.

Предметные результаты:

- Владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.
- Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка.
- Уметь перестраиваться из одной фигуры в другую.
- Уметь выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами и характером музыки.

- Уметь слушать музыку, понимать её характер и настроение.
- Уметь ориентироваться в пространстве.
- Иметь двигательные навыки.
- Уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.
- Уметь технически правильно выполнять движения.

2 КЛАСС
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	**Тема 1.** Вводный урок	1	1	2	
2.	**Тема 2.** Совершенствование опорно-двигательного аппарата	7	1	8	Контрольный урок
3.	**Тема 3.** Элементы музыкальной грамоты	7	1	8	Контрольный урок
4.	**Тема 4.** Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	7	1	8	Контрольный урок
5.	**Тема 5.** Упражнение на развитие художественно – творческих способностей	7	1	8	Контрольный урок
	Итого:	29	5	34	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале – длительность, ритмический рисунок, метроритм, строение музыкального произведения.

Тема 1. Вводный урок

Теория. Беседа о правилах поведения на занятии. Беседа о внешнем виде на уроках ритмики. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория. Элементарные знания по анатомии человека. Основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика. Наклоны, выпрямление и повороты головы. Круговое движение плечами. Разведение рук в стороны с напряжением. Упражнения для кистей рук. Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук. Умение перелезать через сцепленные руки. Поднимание согнутой в колене ноги. Полуприседание. Упражнение для ступни. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Сгибание вперед и разгибание корпуса. Повороты корпуса.

Тема 3. Элементы музыкальной грамоты

Теория. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш, танец, песня.

Практика:

Определение и передача в движении:

- затакт, затактовое построение;
- пунктирный ритм;
- структуры музыкального периода (период, предложение, фраза);
- формы (двухчастная, трехчастная);

– размера 4/4;
– репризы.

Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Слушание и анализ маршевой музыки, входящей в программу второго года обучения.

Музыкальный материал к теме 3

1. Анка П. «Елизабет».
2. Барток Б. «Детская пьеса».
3. Бах С. Гавот.
4. Бетховен Л. «Контрданс».
5. Богословский Ю. «Марш».
6. Гендель Й. «Менуэт II».
7. Глинка М. «Полька».
8. Гречанинов А. «В лагере».
9. Гречанинов А. «Вальс».
10. Гречанинов А. «Мазурка».
11. Гречанинов А. «Скучный рассказ».
12. Гречанинов А. «Этюд».
13. Григ Э. «Халлинг».
14. Даргомыжский А. «Карачок».
15. Дворжак А. «Вальс».
16. Джоплин С. «Регтайм».
17. Дэвид М., Хофман А. «Значит это любовь» Пластический канон с цветами.
18. Иорданский М. «Как у наших у ворот».
19. Любарский Н. «Игра».
20. Моцарт В.А. «Танец».
21. Ниссен И. «Качели».
22. Петерсон Р. «Старый автомобиль».
23. Пустовойтова М. «Ритмический канон с бубнами».
24. Раков Н. «Полька».
25. Ружицкий Л. «Песенка катон» из оперы «Казанова».
26. Хачатурян А. «Андантино».
27. Хачатурян А. «Танец девушек» из балета «Гаянэ».
28. Цезарь КЮИ «Полька».
29. Цфасман А. «Быстрый фокстрот».
30. Чайковский П. «Январь» (из цикла «Времена года»).
31. Чичков Ю. «Чарльстон».
32. Шостакович Д. «Вальс-шутка» из Первой балетной сюиты.
33. Шостакович Д. «Гавот».
34. Шуберт Ф. «Вальс».
35. Шуберт Ф. «Лендлер».
36. Шуберт Ф. «Марш».
37. Шуберт Ф. «Марш».
38. Шуберт Ф. «Экосез № 2».
39. Яновская В. «Пластический канон».

Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория. Понятия линии, колонны, интервала, диагонали и т.д.

Практика. Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в

«корзиночку». Перестроение типа «Шен». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.

Тема 5. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей

Теория. Беседа о танцевальном образе**.** Правила игр и упражнений.

Практика

Упражнения:

- веселые барабанщики

конники;

- неуклюжий медведь;
- канатоходцы;
- цирковые лошадки;
- снежинки;
- волейболисты, хоккеисты, лыжники.

Ритмические игры: «вопрос-ответ», «Под дождем», «Хитрая лиса», «Антошка» и т.д.

В процессе уроков использовать предметы – обручи, платочки, мячи.

Планируемые результаты

В конце 2-го года обучения обучающийся будет:

Личностные результаты:

- Иметь навык самостоятельности, культуры общения, дисциплины.
- Уметь активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство на уроке.

Метапредметные результаты:

- Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и находить способы их исправления.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.
- Уметь технически правильно выполнять движения.
- Привит интерес к хореографии.

Предметные результаты:

- Уметь ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмический рисунок.
- Уметь передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический и т.д.).
- Владеть навыками по различным видам движений и приобрести определённый запас движений в общеразвивающих упражнениях.
- Уметь слушать музыку, понимать её характер и настроение.
- Уметь выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами и характером музыки.
- Знать музыкальные термины, определяющие характер музыки.
- Уметь танцевать в паре и чувствовать партнера.
- Уметь ориентироваться в пространстве.
- Овладеть большим объемом новых движений и координацией.
- Владеть основами импровизации.

Оценочная карта контрольных уроков по предмету «Ритмика»

Карта оценки контрольного урока по предмету "Ритмика"

Преподаватель _____

Учебный год, класс _____

№	Список обучающихся	Карта оценки																												Итог
		Постановка корпуса				Слух и ритм				Танцевальность и выразительность				Четкость перестроения из одного рисунка в другой				Координация движений в комбинациях				Прыжок				Прилежность				
		Четверть				Четверть				Четверть				Четверть				Четверть				Четверть				Четверть				
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														
23																														
24																														
25																														
26																														

Обучающиеся оцениваются по бальной системе:

"5" ("отлично") - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

"4" ("хорошо") - отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами;

"3" ("удовлетворительно") - элементы выполнены с методическими и техническими ошибками, неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики изученных движений;

"2" ("неудовлетворительно") - комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Методические разработки преподавателей

1. Бакина Е.Е. Вариант контрольного урока // Методическая разработка – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2010.
2. Бакина Е.Е. Нотное приложение к программе «Ритмика». Вариант контрольного урока // Методическая разработка – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2010.
3. Дементьева М.В. Значение музыки в создании танцевального номера // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2021.
4. Диденко А.А., Аршавская Н.Н. Хореография начинается с ритмики // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2024.
5. Васильева О.В. Ритмика как музыкально-педагогическая дисциплина: взаимодействие музыки и движения // Методическая разработка – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2015.
6. Качина А.П. Значение хореографического искусства в формировании личных качеств ребенка // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
7. Корякова А.П. Ритмика, как эффективный путь воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2021.
8. Ларина Л.Н. Индивидуальный подход в обучении танцу // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
9. Машнич В.Д. Содержание работы концертмейстера в классе хореографии // Методическая разработка – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2011.
10. Пахарева Е.И. Музыкально-ритмические движения как фактор приобщения детей дошкольного возраста к хореографии // Методическая разработка – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2014.
11. Пахарева Е.И. Развивающие игры и творческие задания для дошкольников, занимающихся хореографией // Методическая разработка – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2014.
12. Романенко Л.В. Комплекс способностей, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности концертмейстера // Методическая разработка – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2012.
13. Романенко Л.В. Роль концертмейстера на уроках ритмики // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
14. Самойлова Ж.В. От ритмики к танцу // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2016.
15. Самойлова Ж.В. Понятие музыкальности и ее развитие на уроках хореографии // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
16. Самойлова Ж.В. Современные педагогические технологии в обучении детей хореографии // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
17. Яковлева Г.К. Одарённый ребёнок в хореографии // Методическая разработка – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2021.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для преподавателя

1. Алексеева А.Ю. Архив пианистки. Ноты, книги, музыка, статьи. [Электронный ресурс] – Электрон. Текстовые дан. 2023-2024. – Режим доступа: https://notkinastya.ru/kontsertmejsteru-v-horeografii-podborka-not/
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – СПб: Лань, 2006. – 240 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
4. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. – СПб.: Планета музыки, 2015. – 272 с.
5. Громова Е. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. – СПб.: Планета Музыки, Лань, 2018. - 384 с.
6. Инфоурок. Сборник нот. Марши на уроках ритмики и хореографии. 1 часть [Электронный ресурс] – Электрон. Текстовые дан. – 2023-2024. Ярославль, 2018. – Режим доступа: https://infourok.ru/sbornik-not-marshi-na-urokah-ritmiki-i-horeografii-chast-3291072.html
7. Затямина Т. А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. – М.: Глобус, 2013. – 144 с.
8. Зарецкая Н.В. Веселая карусель: Игры, танцы, упражнения для детей младшего возраста (2-4 года). – М.: АРКТИ, 2004. – 62 с.
9. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: в 2 ч. – Учеб.-метод. пособие. – (Воспитание и дополнительного образование детей). – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. – 112 с.
10. Лифиц И.В. Ритмика. — М.: Академия, 1999. — 224 с.
11. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. – М.: КАРО, 2011. – 88 с.
12. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 64 с.
13. Пинаева Е. Детские образные танцы. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 36 с.
14. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 43 с.
15. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005.
16. Руднева С., Э.Фиш Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 330 с.
17. Рябчиков А., Фирилева Ж. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. – СПб.: Детство-Пресс, 2009. – 288 с.
18. Сапогов А.А. Школа музыкально-хореографического искусства. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2014. – 264 с.
19. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие. – Спб.: «Музыкальная палитра», 2004. – 44 с.
20. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: Планета музыки, 2011. – 72 с.
21. Яновская В.Е. Ритмика. – М.: Музыка, 2012. – 96 с.

Список литературы для обучающихся

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. –СПб: Лань, 2006. – 240 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
3. Бекина С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина . – М.: Просвещение, 1984. – 288 с.
4. Затямина Т. А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. – М.: Глобус, 2013. – 144 с.
5. Иова Е., Иоффе А. Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1984. – 176 с..
6. Лифиц И.В. Ритмика. — М.: Академия, 1999. — 224 с.
7. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 64 с.
8. Пинаева Е. Детские образные танцы. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток», 2005. — 36 с.
9. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: Планета музыки, 2011. – 72 с.

Календарный учебный график по предмету
Ритмика 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	групповая	1	Вводный урок	
2.	сентябрь	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
3.	сентябрь	групповая	1	Понятие об интервалах. Понятие о движение по линии танца и обратно	
4.	сентябрь	групповая	1	Построение в колонну по одному, в пары и обратно	
5.	сентябрь	групповая	1	Понятие: вступление, части, музыкальная фраза	
6.	сентябрь	групповая	1	Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей	
7.	сентябрь	групповая	1	Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей	
8.	сентябрь	групповая	1	Упражнения на музыкально-двигательный образ	
9.	сентябрь	групповая	1	Упражнения воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки	
10.	сентябрь	групповая	1	Движение в различных темпах.	
11.	октябрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамотности	
12.	октябрь	групповая	1	Танцевальные образы	
13.	октябрь	групповая	1	Движение в различных темпах	
14.	октябрь	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
15.	октябрь	групповая	1	Упражнения на ориентацию в пространстве	
16.	октябрь	групповая	1	Упражнения воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки	
17.	октябрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамотности	
18.	октябрь	групповая	1	Маршевый шаг с выносом бедра наверх, на месте, в продвижении	Контрольный урок
19.	ноябрь	групповая	1	Маршевый шаг с работой рук, шаг с носка	
20.	ноябрь	групповая	1	Упражнения воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки	
21.	ноябрь	групповая	1	Первоначальное представление о танцевальном образе	
22.	ноябрь	групповая	1	Упражнения на музыкально-двигательный образ («зайчик», «лошадка», «кошечка» и т.д.	

23.	ноябрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамотности	
24.	ноябрь	групповая	1	Упражнения воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки	
25.	ноябрь	групповая	1	Движение в различных темпах.	
26.	ноябрь	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
27.	декабрь	групповая	1	Упражнения воспроизводить на шагах разнообразные ритмические рисунки	
28.	декабрь	групповая	1	Танцевальные образы	
29.	декабрь	групповая	1	Упражнения на ориентацию в пространстве. Элементы музыкальной грамоты	
30.	декабрь	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
31.	декабрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамотности	
32.	декабрь	групповая	1	Движение в различных темпах.	
33.	декабрь	групповая	1	Упражнения на музыкально-двигательный образ	
34.	декабрь	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	
35.	декабрь	групповая	1	Бег с подниманием бедра, с за хлёстом, с выносом вперед вытянутых ног, подскоки.	Контрольный урок
36.	январь	групповая	1	Прыжки трамплинные на месте, в продвижении, на одной ноге, с переменой.	
37.	январь	групповая	1	Движения в образах любых героев мультфильмов: Чебурашка, Буратино, Винни – Пуха и т.д.	
38.	январь	групповая	1	Понятие о длительностях, об акценте, метрической пульсации(теория)	
39.	январь	групповая	1	Упражнения воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки	
40.	январь	групповая	1	Упражнения на музыкально-двигательный образ	
41.	январь	групповая	1	Элементы музыкальной грамотности	
42.	февраль	групповая	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием.	
43.	февраль	групповая	1	Движение в различных темпах.	
44.	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
45.	февраль	групповая	1	Упражнения на ориентацию в пространстве	

46.	февраль	групповая	1	Танцевальные образы	
47.	февраль	групповая	1	Упражнения воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки	
48.	февраль	групповая	1	Упражнения на ориентацию в пространстве	
49.	февраль	групповая	1	Элементы музыкальной грамотности	
50.	март	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (теория)	
51.	март	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
52.	март	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	
53.	март	групповая	1	Упражнения на ориентацию в пространстве	
54.	март	групповая	1	Упражнения воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки	
55.	март	групповая	1	Положение в парах	Контрольный урок
56.	апрель	групповая	1	Изучение фигур «воротца», «звездочки»	
57.	апрель	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей	
58.	апрель	групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	
59.	апрель	групповая	1	Элементы музыкальной грамотности	
60.	апрель	групповая	1	Танцевальные импровизации на музыку, выбранную преподавателем	
61.	апрель	групповая	1	Танцевальные импровизации на музыку, выбранную преподавателем	
62.	апрель	групповая	1	Движение в различных темпах.	
63.	апрель	групповая	1	Упражнения на ориентацию в пространстве	
64.	май	групповая	1	Прыжки трамплинные на месте	
65.	май	групповая	1	Прыжки трамплинные в продвижении	
66.	май	групповая	1	Прыжки трамплинные на одной ноге	
67.	май	групповая	1	Прыжки трамплинные попеременно	
68.	май	групповая	1	Круг, сужение и расширение круга	Контрольный урок

Календарно-учебный график по предмету
Ритмика 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	1	Вводный урок	
2	сентябрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты. Затакт, затактовое построение	
3	сентябрь	групповая	1	Наклоны, выпрямление и повороты головы	
4	сентябрь	групповая	1	Элементарные знания по анатомии человека. Основные понятия и принципы исполнения движений (теория)	
5	сентябрь	групповая	1	Упражнения для кистей рук. Круговое движение плечами	
6	октябрь	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Понятия линии, колонны, интервала, диагонали и т.д. (теория)	
7	октябрь	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей, Беседа о танцевальном образе**.** Правила игр и упражнений (теория)	
8	октябрь	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей, Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
9	октябрь	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Построение группы из круга в квадрат	Контрольный урок
10	ноябрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты. Пунктирный ритм	
11	ноябрь	групповая	1	Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук	
12	ноябрь	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей Упражнения веселые барабанщики	
13	ноябрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты. Размера 4/4	
14	декабрь	групповая	1	Упражнение для ступни. Вставание на полупальцы.	
15	декабрь	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг	
16	декабрь	групповая	1	Упражнение на развитие	

				художественно – творческих способностей. Элементы музыкальной грамотности.	
17	декабрь	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног	
18	декабрь	групповая	1	Упражнение перелезать через сцепленные руки.	Контрольный урок
19	январь	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки	
20	январь	групповая	1	Упражнение на поднимание согнутой в колене ноги координировать с руками	
21	январь	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей Упражнения неуклюжий медведь	
22	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Перестроение из большого круга в большую звезду	
23	февраль	групповая	1	Сгибание вперед и разгибание корпуса. Повороты корпуса.	
24	февраль	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног	
25	февраль	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Перестроение из двух кругов в «корзиночку»	
26	март	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Элементы музыкальной грамоты	
27	март	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног	
28	март	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Перестроение типа «Шен»	Контрольный урок
29	апрель	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих	

				способностей. Упражнения волейболисты, хоккеисты, лыжники	
30	апрель	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса	
31	апрель	групповая	1	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	
32	апрель	групповая	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве (повторение)	
33	май	групповая	1	Элементы музыкальной грамоты (повторение пройденного материала)	
34	май	групповая	1	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей. Элементы музыкальной грамоты. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	Контрольный урок