

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГАТЧИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЖУРАВУШКА»

УТВЕРЖДЕНО

директором  
МБОУ «Гатчинская НОШ №5»

«21» 29 2018 г.



Хмелева Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
МБОУ ДО «ГДДТ «Журавушка»

от «01» сентября 2018 г. № 35 -о/д



Микулина Ю.Т.

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
протокол № 3  
от «29» сентября 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала: педагог  
дополнительного образования  
Афанасьева Юлия Игоревна

г. Гатчина  
2018 г.

## **1. Пояснительная записка**

Ритмика — один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950).

Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

### **1.1 Направленность программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа относится к художественной направленности. Программа соответствует стартовому уровню.

### **1.2 Актуальность программы.**

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, обучающийся овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

### **1.3. Педагогическая целесообразность.**

Качественное изучение дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика» создает условия для творческой самореализации личности обучающегося, укрепления физического здоровья. Программа позволяет практически применить основные педагогические принципы: доступность, системность, последовательность, заинтересованность, перспективность, учет особенностей при работе с обучающимися. Программа соответствует возрастным психолого- педагогическим особенностям обучающихся.

В процессе работы возможна корректировка программы в зависимости от контингента учащихся, их индивидуальных возможностей.

### **1.4. Цель программы.**

Цель программы: активизация музыкального восприятия через движение.

### **1.5 Задачи программы.**

#### **Обучающие.**

- Формировать умение соотносить движение с музыкой;
- Обучать общетеоретической и практической грамотности, предполагающей знания основ музыкального искусства
- Обучать творческому использованию полученных умений и практических навыков.

#### **Воспитательные.**

- Воспитывать качества: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- Воспитывать культуру поведения
- Формировать межличностные отношения в коллективе, выработку навыков коллективной творческой деятельности.

### **Развивающие.**

#### Развивать музыкальность:

- развивать способность чувствовать настроение и характер музыки.
- развивать чувство ритма.
- развивать музыкальную память..

#### Развивать двигательные качества и умения:

- развивать точность, координацию движений.
- развивать гибкость и пластичность.
- формировать правильную осанку.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.
- обогатить двигательный опыт разнообразными видами движений.

#### Развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку:

- развивать творческое воображение и фантазию.
- развивать способность к импровизации.

#### Развивать и тренировать психические процессы:

- развивать умение выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- развивать восприятие, внимание, память.

#### Развивать нравственно-коммуникативные качества личности:

- формировать умение сопереживать другому.

## **1.6. Отличительные особенности программы.**

Главное отличие программы «Ритмика» состоит в использовании игровых технологий, которые способствуют лучшему освоению обучающимися трудных элементов в игровой форме, а также позволяют обучающимся расслабиться и переключить внимание.

## **1.7. Возраст обучающихся:**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы – 7-12 лет.  
В творческое объединение принимаются обучающиеся без специального отбора.

## **1.8. Сроки реализации программы .**

Программа рассчитана на 1 год обучения.(144 часа)

## **1.9. Формы и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторные.

Форма организации занятий - индивидуально- групповая.

Занятия проводятся в формах: игра, репетиция, концерт.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин с 10 мин. перерывом).

## **1.10 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека, управление эмоциями,

### **Предметные результаты:**

- приобретение теоретических и практических знаний основ музыкального искусства.
- творческое использование полученных умений и практических навыков.
- точное соотношение движений с музыкой.
- технически правильное, выразительное выполнение двигательных действий.

### **1.11 Формы подведения итогов.**

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- открытые занятия в конце каждого учебного года;
- выступления обучающихся на отчётных концертах;
- диагностика
- педагогические наблюдения

Форма промежуточной аттестации

- открытые занятия,
- концерты.
- диагностика

**2. Учебно - тематический план дополнительной  
общеразвивающей программы «Ритмика»**

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Ритмика»	1 год	144	открытые занятия, концерты, диагностика

**2.1. Учебно- тематический план дополнительной общеразвивающей программы**

№	Раздел	Теория	Практика	Количество часов
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>			<b>2</b>
1.1	«Знакомство»	2	-	2
<b>2</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>			<b>16</b>
2.1	Сильная, слабая доля. Метр	1	3	4
2.2	Музыкальные размеры. Такт	1	3	4
2.3	Длительность, ритмический рисунок	1	3	4
2.4	Характер и темп музыки	1	3	4
<b>3</b>	<b>Элементы хореографии</b>			<b>18</b>
3.1	Постановка корпуса	1	3	4
3.2	Позиции ног	1	3	4
3.3	Позиции и положения рук	1	5	6
3.4	Поклон		4	4
<b>4</b>	<b>Музыкально -ритмическое движение</b>			<b>38</b>
4.1	Подготовительные упражнения. Различные виды шагов, бега и прыжков	-	10	10
4.2	Ритмико — гимнастические упражнения	-	14	14
4.3	Сюжетно — образные этюды	1	7	8
4.4	Музыкальные игры	1	5	6
<b>5</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>			<b>12</b>
5.1	Точки зала	-	2	2
5.2	Построения в линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры		4	4
5.3	Перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые	1	5	6
<b>6</b>	<b>Танцевальные композиции</b>			<b>56</b>
6.1	«Вару -Вару»	1	13	14
6.2	«Модный рок»	1	13	14
6.3	«Берлинская полька»	1	13	14
6.4	«Диско»	1	13	14
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>			<b>2</b>
7.1	Открытое занятие для родителей	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>

### **3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика».**

#### **Раздел 1. Водное занятие.**

##### ***Тема 1.1 «Знакомство»***

###### **Теория:**

Беседа на тему «Музыкальное движение»

Требование к форме и обуви;

Правила поведения на занятиях и во время выступления на сцене;

Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 2 Азбука музыкальной грамотности.**

##### ***Тема 2.1 Сильная и слабая доля. Метр.***

###### **Теория:**

- объяснение понятий: сильная и слабая доля, метр

- прослушивание музыки, определение сильных и слабых долей в музыкальном произведении

###### **Практика:**

- комбинации на хлопки и притопы

- исполнение упражнений и игр на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки

##### ***Тема 2.2 Музыкальные размеры. Такт.***

###### **Теория:**

- объяснение понятий: музыкальных размер -  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ , такт.

- прослушивание музыки, определение музыкального размера

- дирижирование

###### **Практика:**

- упражнения и игры под музыкальные произведения с различными муз. размерами ( $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ ).

- упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах ( $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ ).

##### ***Тема 2.3 Длительность, ритмический рисунок.***

###### **Теория:**

- объяснение понятий; длительность, ритмический рисунок

- прослушивание музыки, определение различных длительностей

###### **Практика:**

- воспроизведение хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием)

разнообразных ритмических рисунков, состоящих из четвертей, восьмых, половинных и целых.

##### ***Тема 2.4 Характер и темп музыки.***

###### **Теория:**

- прослушивание музыкальной композиции, определение её характера (весёлая, спокойная, энергичная, торжественная); темпа (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

###### **Практика:**

- исполнение хлопков, притопов, шагов в характере и темпе музыки.

- выполнение упражнений в различных темпах. упражнения и игры на изменение темпа.

- сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

- соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

- соотношение резко меняющегося темпа музыки с движением;

- ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе

### **Раздел 3. Элементы хореографии.**

#### ***Тема 3.1. Позиции ног.***

##### Теория:

- понятие «правая» и «левая нога», «опорная» и «рабочая».
- правила исполнения 1, 2, 3, 6 позиций ног.

##### Практика:

Выполнение позиций, игры.

#### ***Тема 3.2. Позиции и положения рук.***

##### Теория:

- понятие «правая» и «левая рука»
- положение кисти в позициях
- подготовительная, 1, 2, 3 позиции
- положение рук на поясе
- положение рук за юбку
- положение рук в паре

##### Практика:

- выполнение позиций и положений рук

#### ***Тема 3.3. Поклон***

##### Практика:

Разучивание поклона.

### **Раздел 4. Музыкально -ритмическое движение.**

#### ***Тема 4.1 Подготовительные упражнения. Различные виды шагов, бега, прыжков.***

##### Практика:

выполнение упражнений в музыкальных размерах 2\4, 3\4, 4\4:

- Естественные бытовые шаги
- Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног
- Шаги на полупальцах при вытянутых коленях
- Шаги на пятках
- Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцам ног
- Лёгкий бег
- Бег с высоко поднятыми коленями
- Бег с подскоками
- Мелкий бег на полупальцах
- Приставной шаг
- Боковой галоп
- Прыжки по 1,2,3,6 позиции
- Комбинации

#### ***Тема 4.2 Ритмико — гимнастические упражнения***

##### Практика:

выполнение упражнений в музыкальных размерах 2\4, 3\4, 4\4:

- общеразвивающие упражнения
- гимнастических упражнений на развитие координации
- упражнения для укрепления мышц
- упражнения на выработку осанки
- упражнения для развития гибкости
- упражнения на расслабление мышц

#### ***Тема 4.3 Сюжетно — образные этюды***

### Теория:

Создание устного образа, сюжета который затем будет оживлен под музыку.  
Прослушивание музыки, определение ее характера.

### Практика:

- выполнение сюжетно – образных этюдов на тему «Природа»
- выполнение сюжетно – образных этюдов на тему «Оживление предметов, имитация действий»
- импровизация

### **Тема 4.1 Музыкальные и подвижные игры**

Теория: Подготовка к игре, объяснение правил.

### Практика:

Выполнение игр:

- «Аплодисменты»
- «Стучалки»
- «Карнавал»
- «Зеркало»
- «Атомы и молекулы»
- «Волк и зайцы»
- «Тра-та-та не боимся мы кота» и другие

## **Раздел 5. Упражнения на ориентировку в пространстве .**

### **Тема 5.1 Точки зала.**

### Практика:

Определение точек зала, повороты и передвижения в их направлении.

### **Тема 5.2 Линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры.**

### Практика:

Выполнение построений в горизонтальные и вертикальные линейно - плоскостные рисунки и фигуры (шеренга, колонна), объёмные рисунки и фигуры (круг, «цепочка»). Работа над чёткостью исполнения рисунков и фигур. Отработка различных танцевальных движений (шагов, бега, прыжков) в заданных фигурах и рисунках.

### **Тема 5.3 Перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые.**

### Теория:

Приёмы и правила перестроения:

- из линейных в линейные;
- из объёмных в объёмные;
- из объёмных в линейные и наоборот:

### Практика:

Выполнение перестроений.

## **Раздел 6. Танцевальные композиции**

### **Тема 6.1 «Вару -Вару»**

### Теория:

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

### Практика:

Постановочная работа. Разучивание и отработка основных движений, комбинаций, рисунков и фигур танца

### **Тема 6.2 «Модный рок»**

Теория:

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

Практика:

Постановочная работа. Разучивание и отработка основных движений, комбинаций, рисунков и фигур танца

**Тема 6.3 «Берлинская полька»**

Теория:

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

Практика:

Постановочная работа. Разучивание и отработка основных движений, комбинаций, рисунков и фигур танца

**Тема 6.4 «Диско»**

Теория:

Беседа о танце. Прослушивание музыкальной композиции.

Практика:

Постановочная работа. Разучивание и отработка основных движений, комбинаций, рисунков и фигур танца

**Раздел 7. Итоговое занятие**

**Тема 7.1. Открытое занятие для родителей.**

Практика:

Участие в открытом занятии.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Разделы и темы занятий.	Форма занятий.	Методы и технологии.	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов.
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>				
1.1	«Знакомство»	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
<b>2</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>				
2.1	Сильная, слабая доля. Метр	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
2.2	Музыкальные размеры. Такт	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
2.3	Длительность, ритмический рисунок	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
2.4	Характер и темп музыки	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
<b>3</b>	<b>Элементы хореографии</b>				
3.1	Постановка корпуса	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение

			коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии		
3.2	Позиции ног	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
3.3	Позиции и положения рук	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
3.4	Поклон	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Музыкально -ритмическое движение</b>				
4.1	Подготовительные упражнения. Различные виды шагов, бега и прыжков	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
4.2	Ритмико — гимнастические упражнения	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
4.3	Сюжетно — образные этюды	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика

4.4	Музыкальные игры	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>				
5.1	Точки зала	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
5.2	Построения в линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры	Учебное занятие. Игра	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение
5.3	Перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые	Учебное занятие. Игра	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
<b>6</b>	<b>Танцевальные композиции</b>				
6.1	«Вару -Вару»	Учебное занятие. Концерт	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
6.2	«Модный рок»	Учебное занятие. Концерт	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика

6.3	«Берлинская полька»	Учебное занятие. Концерт	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
6.4	«Диско»	Учебное занятие. Концерт	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>				
7.1	Открытое занятие для родителей	Учебное занятие. Концерт	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие, игровые технологии	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение, диагностика

*Методы, используемые на занятиях:*

- объяснительно- иллюстративный
- репродуктивный

*Технологии:*

- информационно-коммуникационные
- здоровьесберегающие
- игровые

## **5. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Для решения поставленных задач и целей необходимы:

- просторное помещение
- фортепиано
- зеркала;
- CD, MP3-проигрыватели.

Обучающиеся занимаются в специальной танцевальной форме:

девочки - балетный купальник, треко, юбка, мягкие балетные туфли;  
мальчики- шорты, футболка или майка, носки, мягкие балетные туфли;

## **6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
8. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
9. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
10. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

### **Для обучающихся:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии ,М., Рольф, 1999 г.
2. Дэлаэй Ж., Марлье М., Мартина «балетная мышка» ТОО Внешсигма, 1994 г
3. Идом Хелен., Кэртрэк Никола. Хочу танцевать. Изд –во «Махаон»,1998 г.

## 7. Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»

### 1. Текущий контроль

№ пп	Разделы программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Раздел 1 :Вводное занятие						
2	Раздел 2: Элементы музыкальной грамоты						
3	Раздел 3: Элементы хореографии						
4	Раздел 4: Музыкально - ритмическое движение						
5	Раздел 5: Упражнения на ориентировку в пространстве						
6	Раздел 6: Танцевальные композиции						
7	Раздел 7: Итоговое занятие						

**Критерии :**

**Высокий уровень** –обучающийся выполняет задания, соблюдая все требования

**Средний уровень**-обучающийся выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки

**Низкий уровень** – обучающийся слабо справляется с заданиями

### 2.Промежуточная аттестация

№ пп	Фамилия, имя обучающегося	Формы промежуточной аттестации		
		Открытые занятия	Концерты	Диагностика
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

