

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании методического
совета по программам
дополнительного
образования
Руководитель
_____ Н.Е. Гордеева
Протокол № 4
от 17 марта 2026 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе
_____ О.В. Носырева
«_____» _____ 2026

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБПОУ «Самарское
хореографическое
училище (колледж)»
_____ В.В. Малаховская
Приказ №54-ОД от 20.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Первые шаги к балету»

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика»

Самара 2026

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе	
1.2 Срок реализации учебного предмета	
1.3 Объем учебного времени	
1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий	
1.5 Цель и задачи учебного предмета	
1.6 Методы обучения	
1.7. Материально-технические условия реализации учебного предмета	
2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.	7
2.1 Учебно-тематический план	
2.2. Содержание разделов и тем по годам обучения	
3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	14
4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.	15
4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание	
4.2 Критерии оценки	
5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.	17
5.1 Методические рекомендации преподавателям	
6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	19
6.1 Список учебной и учебно-методической литературы	
6.2 Методический видеоматериал	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Содержание учебного предмета «Ритмика» тесно связано с содержанием учебных предметов «Танец», «Гимнастика». Учебный предмет «Ритмика» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

1.2 Срок реализации учебного предмета «Ритмика».

Срок реализации данной программы составляет 10 месяцев.

1.3 Объем учебного времени.

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 38 часов. Аудиторных занятий – 38 часов.

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые занятия.

1.5 Цели и задачи учебного предмета.

Цель учебного предмета – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи учебного предмета:

– **Образовательные:**

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- ***Развивающие:***
 - Развивать творческие способности детей.
 - Развить музыкальный слух и чувство ритма.
 - Развить воображение, фантазию.

1.6. Методы обучения.

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизведение творческих упражнений, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении ритмики в рамках дополнительной общеобразовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного

предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

1.7 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Материально-техническая база Учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Ритмика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В Учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Таблица 1

Классы/количество часов	1год обучения
	Количество часов
Максимальная нагрузка (в часах)	38

Количество часов на аудиторную нагрузку	38
Год обучения	1
Недельная аудиторная нагрузка	1

Таблица 2

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы);
- развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.
- Развитие умения определять характер музыки (грустный, веселый и т.д.)

Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ,

используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;

- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскок «легкий» и «сильный» и др.;

Общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер:

способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений;

упражнения для координации рук и ног;

понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки

Имитационные движения:

различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.);

Танцевальные движения (исполняются со сменой размеров и темпов) :

изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»;

танцевальный шаг с носка;

маршевый шаг на месте;

шаги на полупальцах;
легкий бег с поджатыми ногами;
прыжки с вытянутыми ногами;
прыжки с поджатыми ногами;
подскоки на месте и с продвижением.

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале;
перестраиваться в круг;
становится в пары и друг за другом, в шеренги, колонны;
выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

Развитие и тренировка психических процессов:

умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д.,
разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Птичий двор» и т.д.

По окончании обучения проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятия лада в музыке (мажор, минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;

- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков; навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Ритмика" включает в себя итоговую аттестацию учащихся, в виде контрольного урока, который может проходить в виде просмотров концертных номеров. По итогам контрольного урока выставляется недифференцированная оценка «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценок

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 2

Оценка	Критерии оценивания выступления
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.
«не зачтено»	Свидетельствует о неудовлетворительном освоении учебной программы

V. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.И. Шарова. Детский танец. Планета музыки, 2016
2. Все для хореографов. Форма доступа: <http://www.horeograf.com/>