

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Башкортостан  
**Средний специальный музыкальный колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительной деятельности**  
**«Ритмика»**

**1-3 классы**

Уфа-2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Организация разработчик: ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж

Разработчик:

**Камаева Зульфира Саитовна** – преподаватель музыкально-теоретических дисциплин ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	6
3. Содержание учебного предмета, курса.....	6
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	12

## Пояснительная записка

Актерское искусство немислимо без хореографических данных, развитие которых начинается с ритмики. Учебная рабочая программа по предмету

«Ритмика» обусловлена образовательными потребностями театрального отделения. В школу искусств приходят заниматься дети, которые не имеют специальной подготовки и специальных профессиональных данных, поэтому развивать их надо с самого начала, с «азов». На уроках ритмики дети постигают искусство танца в игровом варианте. Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Освоение данной дисциплины способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцу;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Ритмика является одним из предметов, входящих в систему музыкального воспитания детей. В основе ритмики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Задача педагога – научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические, метроритмические особенности.

Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки.

В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного.

На занятиях ритмикой увеличивается объём двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей

детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества.

### **Цель программы:**

Цель данной программы:

- музыкально-ритмическое и эстетическое воспитание детей; выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка;
- формирование целостного представления об окружающем мире, социальная адаптация детей, формирование духовно-нравственных ценностей.

### **Задачи программы:**

#### **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;
- формирование двигательных навыков;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;

#### **2. РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;
- развитие пластичности, хореографической памяти, выносливости;

#### **3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

- воспитание музыкальности;
- активизация творческих способностей.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Освоение курса «Ритмика» вносит существенный вклад в достижение личностных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

1. Размышлять о музыкальных произведениях как способе выражения чувств и мыслей человека.
2. Художественно - эмоционально откликаться на музыкальное искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-творческой деятельности.
3. Ориентация в пространстве и дальнейшее воплощение через пластику и движения, действия и игры и др.
4. Реализация творческого потенциала, осуществление собственных музыкально-исполнительских замыслов в различных формах деятельности, способность свободно музицировать, сочинять и импровизировать.
5. Умение воплощать полученные знания по предмету «Ритмика» в исполнительской деятельности.
6. Общение и взаимодействие в процессе воплощения различных художественных образов в коллективе.

#### **Предметные результаты:**

1. Использование систем графических (метроритмических) знаков для ориентации в нотном письме при пении и игре простейших мелодий.
2. Приобретение навыков координации движений через освоение характерных особенностей ритма, метра, длительности звучания музыкального материала.
3. Понимание особенностей записи ритмического диктанта как части музыкально-ритмического воспитания.
4. Владение дирижерским жестом в комплексе знаний, необходимых для реализации творческих замыслов в различных видах музыкальной деятельности.
5. Координация двигательных-мыслительных функций.

### **Содержание учебного предмета**

Курс «Ритмика» рассчитан на 101 час. В 1 классе на изучение отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебных недели). Во 2-3 классах - по 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели).

#### **1 класс (33 ч)**

##### **Теоретические сведения**

Понятие о характере музыки.

Понятие о темпе. Постепенное замедление и ускорение темпа.

Понятие о динамике. Наиболее употребительные обозначения различной степени силы звучания. Постепенное увеличение и уменьшение громкости звучания.

Акцент.

Понятие о ладе.

Метроритм. Понятие о метрической пульсации в музыке, о такте, сильных и слабых долях такта.

Изучение размеров 2/4, 3/4, 4/4. Затакт. Понятие о длительностях (четверть, половинная, восьмая, половинная с точкой, целая) и ритмическом рисунке.

Общее понятие о паузах, равных целому такту, половинной, четвертной, восьмой длительностям.

Понятие о метроритмической периодичности.

Понятие о способах исполнения движения. Знание наиболее употребительных итальянских терминов.

Строение музыкального произведения. Понятие о мелодии, аккомпанементе, фразе, кульминации, повторении, части, репризе, вступлении, заключении, куплете, запеве, припеве.

### **Упражнения с музыкально-теоретическими заданиями**

Умение воспринимать и передавать в движении характер, темп и динамические оттенки исполняемого произведения.

Умение двигаться в заданном темпе без музыкального сопровождения.

Умение начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой.

Умение дирижировать в изученных размерах. На первоначальном этапе – стоя на месте, затем с продвижением вперед – шагами, равными четвертным длительностям или целому такту. Позже – с одновременным исполнением несложных ритмических рисунков мелодий.

Умение передавать в движении ритмические рисунки, представляющие собой несложные соотношения указанных длительностей, как без дирижирования, так и с дирижированием.

Умение исполнить простые ритмические рисунки, передавая характерные особенности заданной мелодии.

Умение двигаться в заданных видах штрихов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Танцы, игры, фигурные построения**

Умение свободно и выразительно исполнять основные движения: ходьбу, бег, прыжки, подскоки, переменный шаг.

Умение выполнять гимнастические упражнения, предложенные преподавателем.

Умение сочетать свои действия с музыкой, отражая в движении характер музыкального произведения.

Умение сочетать свои действия с действиями других учащихся.

Передача в движении содержания танца или игры.

Восприятие и отражение художественных особенностей предлагаемого музыкального материала.

Отражение музыкальной формы через смену типов пластического движения.

Умение ориентироваться в пространстве в соответствии с поставленной задачей.

Исполнение элементарных танцевальных движений, пройденных на занятиях.

## **2 класс (34 ч)**

### **Теоретические сведения**

Повторение и закрепление знаний, пройденных в первом классе.

Понятие о пунктирном ритме.

Ритмические длительности: четыре шестнадцатые, восьмая с точкой и шестнадцатая, четверть с точкой и восьмая.

Любая пауза в ритмическом рисунке.

Понятие о построениях в музыке: предложение, фраза, мотив.

Динамические оттенки.

Значение наиболее употребительных итальянских терминов, определяющих темп и характер исполнения музыки.

### **Упражнения с музыкально-теоретическими заданиями**

Повторение и углубление навыков и умений, полученных ранее, на новом, более сложном материале.

Передача в движении заданного темпа, а также ускорения и замедления темпа. Изменение скорости, силы и амплитуды движения в зависимости от темпа музыки. Сохранение темпа в движении по прекращении музыки.

Передача в движении наиболее употребительных динамических оттенков.

Отражение в движении эмоционального настроения музыкального произведения.

Восприятие на слух размеров  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ . Дирижирование в указанных размерах с одновременным исполнением изученных ритмических рисунков.

Исполнение ритмических рисунков, включающих группы четыре шестнадцатых, восьмая с точкой и шестнадцатая, четверть с точкой и восьмая. Безукоризненная точность в передаче этих ритмических структур.

### **Воспитание творческих навыков**

Продолжение работы, начатой ранее. Импровизация движений на музыку разных жанров.

Передача характерных особенностей музыкального отрывка.

Передача через движение своего отношения к исполняемому произведению.

Сочинение различных связок между упражнениями (их цель — создание эмоциональной разрядки, а также перемещение детей на определенные места в зале).

Исполнение заданной роли в отдельных играх и упражнениях или создание определенного образа.

### **Общеразвивающие упражнения**

Расширение и углубление навыков и умений, полученных ранее.

Тренировка движений различных мышечных групп.

Тренировка основных движений.

Умение посредством гимнастических движений передать как логические членения музыкальной речи, так и ее содержание.

### **Танцы**

Использование движений, выученных ранее.

Умение исполнять движения, отражающие логические членения музыки, ее характерные особенности и содержание.

Умение выразительно и ритмически точно исполнять отдельные элементы народных и бальных танцев (па польки, шассе, вальсовая дорожка, балансе, простая веревочка и др.).

Знакомство с позициями рук и ног (первая, вторая, третья и шестая).

Тренировочные танцевальные движения и танцы.

Исполнение танцев, построенных на изученном ритмическом рисунке.

### **Игры, упражнения с предметами, фигурные построения, музыкальные этюды**

Умение ярко отражать в движении характерные особенности музыкальных произведений, их жанровую принадлежность.

Передача в движении динамических оттенков и строения музыки.

Использование ритмических рисунков в отдельных упражнениях и играх.

Умение сочетать точность и образность движений с общим композиционным рисунком игры или построения.

Умение в относительно трудных и быстро меняющихся построениях ориентироваться в обстановке.

Умение производить достаточно сложные действия с предметами (флажками, скакалками, мячами и др.).

## **3 класс (34 ч)**

### **Теоретические сведения**

Повторение и углубление знаний, полученных ранее.

Темп адажио.

Ритмические группы восьмая и две шестнадцатых; две шестнадцатых и восьмая; шестнадцатая, восьмая, шестнадцатая в размерах 2/4, 3/4, 4/4.

Понятие о триолях.

Размеры 3/8, 6/8, 9/8 и 12/8.

Различные группировки восьмых и шестнадцатых в указанных размерах.

Понятие о предложении и периоде. Простая двухчастная, трехчастная и вариационная формы.

Двухголосие.

Понятие о ритмическом контрапункте. Дополнительные восьмые.

Расширение перечня изучаемых итальянских терминов (по выбору педагога).

### **Упражнения с музыкально-теоретическими заданиями**

Повторение и углубление навыков и умений, полученных ранее.

Передача в движении ритмических групп (см, раздел «Теоретические сведения»).

Исполнение ритмических рисунков, содержащих вышеуказанные группировки в размерах 2/4, 3/4 и 4/4 с дирижированием и без дирижирования.

Дирижирование в размерах 3/8, 6/8, 9/8 и 12/8 стоя на месте и с одновременным движением шагами, равными четвертной ноте с точкой; исполнение ритмических рисунков в размерах 3/8 и 6/8, содержащих различные группировки длительностей, занимающих место трех восьмых. Залигованные ноты. Паузы.

Исполнение несложных двухголосных примеров.

Исполнение ритмических рисунков с дополнительными восьмыми.

Исполнение ритмических рисунков в медленном темпе.

### **Воспитание творческих навыков**

Продолжение творческой работы с использованием ранее рекомендованных форм.

Внесение элементов творчества в отдельные упражнения с музыкально-теоретическими заданиями.

Сочинение ритмического аккомпанемента (хлопками или на ударных инструментах). Умение записать сочиненный аккомпанемент. Умение, аккомпанируя, выявить характер и динамику звучащей на фортепиано музыки. Умение сочетать ритмический аккомпанемент с движением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Передача в движении характерных особенностей музыки и ее строения.

Умение воспринимать логическую последовательность движений, обусловленную звучащей музыкой.

Исполнение упражнений в соответствии с программой по физическому воспитанию.

Развитие чувства ансамбля. Умение сочетать собственные действия с действиями всего класса.

Умение эмоционально, свободно и органично исполнять предлагаемые движения.

Умение ощущать и регулировать мышечную нагрузку в связи с изменениями динамики исполняемого произведения.

Использование различных атрибутов (гимнастических скамеек, теннисных мячей и т. п.).

### **Танцы**

Исполнение различных по характеру танцев.

Умение посредством движения передавать содержание танца.

Исполнение движений бального и народного танцев по программе хореографических кружков (по выбору педагога).

**Игры, упражнения с предметами, фигурные построения, этюды**

Умение исполнять движения разных стилей в соответствии с предлагаемым музыкальным материалом.

Умение непринужденно и ритмически точно исполнять движения различного характера.

Умение сохранять заданное построение и сочетать свои действия с действиями других учащихся при одновременном качественном исполнении достаточно сложных движений.

Умение ориентироваться в относительно трудных и быстро меняющихся перестроениях.

Умение свободно манипулировать мячами, флажками, скакалками.

Использование в ритмических играх и этюдах различных предметов (стульев, скамеек, ударных инструментов, мячей, флажков, гимнастических палок и т. п.).

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Содержание (темы)</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Длительности: четвертные, половинные	1
2	Размер 2/4, дирижирование	1
3	Размер 2/4. Такт	1
4	Размер 2/4, сильные и слабые доли	1
5	Размер 3/4, дирижирование, половинная с точкой	1
6	Паузы: восьмые, четвертные, половинные	1
7	Темп: три уровня	1
8	Контрольный урок	1
9	Повторение пройденного материала	1
10	Повторение пройденного материала	1
11	Четвертная с точкой и восьмая	1
12	Размер 4/4, дирижирование	1
13	Музыкальные термины: характер исполнения	1
14	Динамические оттенки, названия, обозначения	1
15	Ритмические формулы	1
16	Контрольный урок	1
17	Повторение пройденного материала	1
18	Повторение пройденного материала	1
19	Длительности: восьмая и две шестнадцатые	1
20	Жанры: марш, полька, вальс	1
21	Жанры: марш, полька, вальс	1
22	Жанры: марш, полька, вальс	1
23	Длительности: четыре шестнадцатые	1
24	Длительности: две шестнадцатые и восьмая	1
25	Понятие о ладе	1
26	Понятие о ладе	1
27	Ритмические формулы	1
28	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1
29	Повторение пройденного материала	1
30	Повторение пройденного материала	1
31	Тембры духовых, струнных, ударных инструментов	1
32	Понятие о мелодии и сопровождении	1
33	Обобщение пройденного материала	1

## 2 класс

№	Содержание (темы)	Кол-во часов
1	Повторение пройденного материала	1
2	Повторение пройденного материала	1
3	Повторение пройденного материала	1
4	Повторение пройденного материала	1
5	Паузы в различных ритмических формулах	1
6	Строение мелодии: предложение, фраза, мотив	1
7	Строение мелодии: предложение, фраза, мотив	1
8	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1
9	Повторение пройденного материала	1
10	Повторение пройденного материала	1
11	Тембры музыкальных инструментов	1
12	Тембры музыкальных инструментов	1
13	Типы мелодического движения	1
14	Типы мелодического движения	1
15	Динамические оттенки	1
16	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1
17	Повторение пройденного материала	1
18	Повторение пройденного материала	1
19	Темп и характер музыкального произведения	1
20	Регистр и характер музыкального произведения	1
21	Тембр и характер музыкального произведения	1
22	Речевые упражнения и движение	1
23	Речевые упражнения и движение	1
24	Фольклорные игры и теоретические задания	1
25	Фольклорные игры и теоретические задания	1
26	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1
27	Повторение пройденного материала	1
28	Повторение пройденного материала	1
29	Жанры: марш, полька, вальс, колыбельная	1
30	Жанры: марш, полька, вальс, колыбельная	1
31	Народная музыка	1
32	Народная музыка	1
33	Народная музыка	1
34	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1

### 3 класс

№	Содержание (темы)	Кол-во часов
1	Повторение пройденного материала	1
2	Повторение пройденного материала	1
3	Повторение пройденного материала	1
4	Повторение пройденного материала	1
5	Понятие о триолях восьмыми	1
6	Триоли в сочетании с другими длительностями	1
7	Размер 3/8	1
8	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1
9	Повторение пройденного материала	1
10	Повторение пройденного материала	1
11	Размеры: 3/8, 6/8	1
12	Размеры: 3/8, 6/8, 9/8, 12/8	1
13	Понятие о периоде и предложениях	1
14	Простая двухчастная, трехчастная формы	1
15	Простая двухчастная, трехчастная формы	1
16	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1
17	Повторение пройденного материала	1
18	Повторение пройденного материала	1
19	Ритмический контрапункт	1
20	Ритмический контрапункт	1
21	Вариационная форма, образность	1
22	Вариационная форма, образность	1
23	Рондо, образность	1
24	Рондо, образность	1
25	Музыкальные тембры, образность	1
26	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1
27	Повторение пройденного материала	1
28	Повторение пройденного материала	1
29	Расширение перечня итальянских терминов	1
30	Расширение перечня итальянских терминов	1
31	Залигованные ноты. Паузы	1
32	Залигованные ноты. Паузы	1
33	Повторение	1
34	Проверим и оценим свои достижения. Контрольная работа	1

### Список рекомендуемой литературы

1. Гимнастика: Примерная программ для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств / сост. Федотова С.Г. – Москва: 2003г.
2. Звездочкин В.А. Классический танец- Ростов н/Д :2000г.
3. Ритмика и танец: Примерная программ для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств / сост. Пинаева Н.А. – Москва: 2006г.
4. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике – Москва:- 1987г.