

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И  
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА №7» ГОРОДА ИРКУТСКА**

«ОДОБРЕНО»:

Методическим советом  
МБУ ДО «ДМШ № 7»  
города Иркутска

«ПРИНЯТО»:

Педагогическим советом  
МБУ ДО «ДМШ № 7»  
города Иркутска

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор  
МБУ ДО «ДМШ № 7»  
города Иркутска  
\_\_\_\_\_ И.В. Овечкин

Протокол № 4 от  
«24» августа 2021г.

Протокол № 4 от  
«26» августа 2021г.

Приказ № 73а от  
«30» августа 2021г.

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

**Предметная область**

**ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО  
ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «РИТМИКА»**

**Срок реализации предмета - 2 года, срок обучения - 8 (9) лет**

**Срок реализации предмета - 1 год, срок обучения - 5 (6) лет**

Разработчики:

**Постникова А.Н.**, преподаватель  
МБУ ДО «ДМШ №7» города Иркутска,

**Кошечкина Т.С.**, заместитель директора по УВР  
МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска,

**Ершова О.Б.**, преподаватель, методист  
МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

**Иркутск, 2021**

## Структура программы учебного предмета

<b>№</b>	<b>Наименование разделов программы учебного предмета</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка:</b>	3
<b>1.1.</b>	Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе	3
<b>1.2.</b>	Цель и задачи учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.. «Ритмика»	4
<b>1.3.</b>	Срок реализации учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»	5
<b>1.4.</b>	Объем учебного времени и его распределение, предусмотренный учебным планом МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска на реализацию учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»	6
<b>1.5.</b>	Форма проведения учебных аудиторных занятий	5
<b>1.6.</b>	Обоснование структуры программы учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»	6
<b>1.7.</b>	Методы обучения	6
<b>1.8.</b>	Описание материально-технических условий реализации учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»	7
<b>2.</b>	<b>Содержание учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»:</b>	7
<b>2.1.</b>	Сведения о затратах учебного времени	7
<b>2.2.</b>	Годовые программные требования	9
<b>3.</b>	<b>Требования к уровню подготовки учащихся</b>	19
<b>4.</b>	<b>Формы и методы контроля, система оценок</b>	20
<b>4.1.</b>	Аттестация: цели, виды, форма, содержание	20
<b>4.2.</b>	Критерии оценок	22
<b>5.</b>	<b>Методическое обеспечение учебного процесса</b>	23
<b>5.1.</b>	Методические рекомендации педагогическим работникам	23
<b>6.</b>	<b>Списки учебно-методической литературы</b>	25

## 1. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика», далее - Программа, разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе, утвержденных приказом Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 г. N 158, далее - ФГТ.

В соответствии с ФГТ, учебный предмет ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика» входит в предметную область «Хореографическое исполнительство», обязателен к изучению, поскольку является составной частью дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», далее – ДПП «Хореографическое творчество», реализуемой в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская музыкальная школа №7» г. Иркутска, далее – МБУ ДО «ДМШ №7» города Иркутска.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Учебный предмет ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика» направлен на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;

- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;

- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением всех специальных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство» ДПП «Хореографическое творчество», реализуемой в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»**

**Цель:** развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

### **Задачи:**

- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;
- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метро-ритмического чувства.

### **1.3. Срок реализации учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»**

Срок освоения Программы для детей, поступивших на обучение по ДПП «Хореографическое творчество» в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет **2 года** (1 – 2 классы, срок обучения 8 (9) лет).

Срок освоения Программы учебного предмета для детей, поступивших на обучение по ДПП «Хореографическое творчество» в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет **1 год** (1 класс, срок обучения 5 (6) лет).

### **1.4. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом ДПП «Хореографическое творчество» на реализацию учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»:**

*Таблица 1*

<b>Нормативный срок обучения</b>	<b>8 (9) лет</b>	<b>5 (6) лет</b>
<b>Классы / Количество часов</b>	<b>1/2 классы</b>	<b>1 класс</b>
	<b>Количество часов</b>	
Максимальная нагрузка	130	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	64 / 66	66
Недельная аудиторная нагрузка	2 / 2 часа	2 часа
Консультации (в год)	2 / 2 часа	4 часа

### **1.5. Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Форма проведения аудиторного учебного занятия по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика» - **мелкогрупповое занятие** (от 4х до 10 человек), **групповое занятие** (от 11 человек).

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом ДПП «Хореографическое творчество» МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

Продолжительность урока определяется Уставом учреждения и составляет 40 минут.

## 1.6. Обоснование структуры учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.

### «Ритмика»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

## 1.7. Методы обучения

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

1. Наглядно-слуховой – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.

2. Словесный – беседа о характере музыки, её художественных образах; объяснение средств музыкальной выразительности; эмоциональный **рассказ** преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки; аналитический: **оценка** результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся.

3. Практический – предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры.

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета. Они основаны на изучении

опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

## **1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика»**

Материально-технические условия, созданные в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска для реализации программы «Хореографическое творчество» соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда и обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, установленных ФГТ.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика» имеют необходимые хореографические залы и учебные аудитории для групповых и мелкогрупповых и индивидуальных занятий, оснащенные фортепиано, звукотехническим оборудованием, станками, зеркалами и т.д.

В МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, хореографических залов, костюмерной. Библиотечный фонд укомплектован необходимыми изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературой по учебному предмету.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **2.1. Сведения о затратах учебного времени.**

Затраты учебного времени предусмотренного на освоение учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика», на максимальную, аудиторную и самостоятельную нагрузку обучающихся:

*Таблица 3*

<b>Нормативный срок обучения - 8 (9) лет</b>		
<b>Классы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	130	

Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	-	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-	
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	130	
Объём времени на консультации (по годам)	2	2
Общий объём времени на консультации	4	

Таблица 4

<b><u>Нормативный срок обучения – 5 (6) лет</u></b>	
<b>Класс</b>	<b>1</b>
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	66
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-
Максимальное кол-во часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	<b>66</b>
Объём времени на консультации (по годам)	4
Общий объём времени на консультации	<b>4</b>

Аудиторная нагрузка по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного учебным планом ДПП «Хореографическое творчество» МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска, в соответствии с ФГТ.

## **2.2. Годовые программные требования**

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

**Срок обучения – 8 (9) лет**

**1 класс**

**Цель:** ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

**Задачи:**

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:**

### **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы

мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

## **2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

## **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

## **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

## **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

### **7. Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

### **8. Прыжки**

1. Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами

## 2 класс

**Цель:** укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

### **Задачи:**

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса**

#### **1.Упражнения для стоп**

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

#### **2.Упражнения на выворотность**

1 «Лягушка" с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

#### **3.Упражнения на гибкость вперед**

1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **8. Прыжки**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

## Срок обучения – 5 (6) лет

### 1 класс

**Цель:** ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

**Задачи:**

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса**

#### **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

#### **2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

## **8. Прыжки**

1. Temps sauté по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

## **3. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Содержание Программы учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика» направлено на выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте, создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей, формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. «Ритмика», которые должны отражать следующий комплекс знаний, умений и навыков:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

#### **4. Формы и методы контроля, система оценок**

##### **4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Оценка качества образования учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика» ДПП «Хореографическое творчество», реализуемой в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска, включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

**Цель аттестации** - определение уровня подготовки учащегося на определенном этапе обучения в соответствии с программными требованиями.

Текущий контроль – это систематический контроль достижений обучающихся по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика», проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с ДПП «Хореографическое творчество». Текущий контроль направлен на выявление уровня (качества) освоения обучающимися программных требований учебного предмета по каждому году обучения, формирование у них мотивации для систематической самостоятельной работы, стимулирование ответственного отношения к учебному процессу, поддержания учебной дисциплины. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляет непосредственно преподаватель, реализующий учебный предмет, отражая в оценках достижения ученика, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Текущий контроль по Программе осуществляется регулярно, в рамках аудиторного времени на

протяжении всего образовательного процесса. В качестве средств текущего контроля используются:

- просмотры, контрольные уроки и иные виды контроля.

На основании результатов текущего контроля выставляется четвертная оценка.

**Промежуточная аттестация** определяет успешность или неуспешность развития обучающихся и уровень освоения ими программных требований учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика» на определенном этапе обучения, наличие сформированного комплекса знаний умений и навыков в соответствии с годом обучения, а также, отражает результаты работы ученика за конкретный период времени.

В МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы и, равно как и текущий контроль, регламентирована графиком образовательного процесса, учебным планом, локальными актами учреждения.<sup>1</sup> Промежуточная аттестация по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика» проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, соответствии с графиком проведения промежуточной аттестации обучающихся по программе ДПП «Хореографическое творчество», утверждаемым ежегодно приказом директора школы.<sup>2</sup>

Основные формы проведения промежуточной аттестации по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика»:

- **контрольный урок, зачет**, которые проводятся в виде просмотров. Контрольные уроки, зачеты проводятся обязательно в присутствии комиссии и выставлением оценки.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме в учебном году программу учебного предмета ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика» и выполнившие годовые программные требования переводятся в следующий класс.

---

<sup>1</sup> Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

<sup>2</sup> График проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика» или прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Ликвидация академической задолженности определяется локальным актом МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска<sup>3</sup>.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска самостоятельно.

#### **4.2. Критерии оценок**

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска созданы фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки, система оценки качества подготовки обучающихся.

Критерии оценки качества подготовки обучающегося позволяют:

- определить уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного программой по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика».

При осуществлении контроля успеваемости учащихся по учебному предмету ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.»Ритмика» используется утвержденная в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска система оценок. Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

---

<sup>3</sup>Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

## **5. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **5.1. Методические рекомендации педагогическим работникам**

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно

иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

## **6. Список учебно-методической литературы**

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968

7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004