

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛОСОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ Н.К. РЕРИХА»



Дополнительная предпрофессиональная
программа в области искусств
«Искусство театра»

Программа по учебному предмету

ПО.01.УП.05 РИТМИКА

2026 г.

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета

От «01» апреля 2026 г

Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДО

«ВДШИ им Н. К. Рериха»

_____ Е. А. Фаризанова

Разработчик : Осипова Д.А. - преподаватель

Структура программы учебного предмета

Пояснительная записка

- 1.1 *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- 1.2 *Срок реализации учебного предмета*
- 1.3 *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета*
- 1.4 *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- 1.5 *Цели и задачи учебного предмета*
- 1.6 *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- 1.7 *Методы обучения*
- 1.8 *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

Содержание учебного предмета

- 2.1 *Сведения о затратах учебного времени*
- 2.2 *Учебно-тематическое планирование*
- 2.3 *Содержание учебного курса*
- 2.4 *Годовые требования по классам*

Требования к уровню подготовки обучающихся

Формы и методы контроля, система оценок

- 4.1 *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- 4.2 *Критерии оценки;*

Методическое обеспечение учебного процесса

- 5.1 *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- 5.2 *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*

Списки рекомендуемой методической литературы

- 6.2 *Список рекомендуемой методической литературы*

Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и в соответствии с федеральными государственными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области театрального искусства «Искусство театра».

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 обучающихся, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально игровую деятельность.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Основы актерского мастерства», «Сценическое движение».

1.2 Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы учебного предмета составляет 2 года по 8-летней дополнительной предпрофессиональной программе «Искусство театра».

1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Ритмика»

Срок обучения	2года
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	65
Количество часов на аудиторные занятия	65
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	-

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Ритмика» проводятся в форме групповых занятий от 10 человек 1 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность урока – 40 минут

1.5 Цель и задачи учебного предмета «Ритмика»

Цель развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей обучающихся через овладение основами музыкально ритмической культуры.

Задачи

- овладение основами музыкальной грамоты;
- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо - ритмической памяти обучающихся.

1.6 Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются требования, 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. Наглядный

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

2. Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры; к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

3. Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, подскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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, баяна) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видео-зал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Содержание учебного предмета

2.1 Сведения о затратах учебного времени

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Требования по годам обучения

В данной программе весь материал систематизирован в разделы («основы музыкальной грамоты», «упражнения на ориентировку в пространстве», «упражнения с предметами танца», «танцевальные движения», «музыкально-ритмические игры») которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающегося.

Первый год обучения

1. Основы музыкальной грамоты:

- Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие);
- Характер музыки (грустный, печальный, веселый, задорный и т.д.);
- Динамические оттенки (громко, тихо);
- Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4);
- Знакомство с длительностью (целая, половинная, четвертная, восьмая);
- Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный);
- Понятие «сильная доля»;
- Понятие «музыкальная фраза».

2. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- Нумерация точек зала по А.Я. Вагановой;
- Линия;
- Шеренга;
- Колонна.

3. Упражнения с предметами танца:

- Платок;
- Лента.

4. Танцевальные движения:

- Поклон (простой, поясной);
- Шаги (маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад работающей ногой, на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед);
- Бег (сценический, на полупальцах, на месте);
- Прыжки (на месте по VI позиции, с продвижением вперед, повороте на 1/4);
- Работа рук (понятие «правая» и «левая рука», положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки);
- Позиции ног (понятие «правая» и «левая нога», первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная);
- Работа головы (наклоны и повороты);
- Движения корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону; с сочетанием работы головы);
- Притопы (простой, двойной, тройной);
- Хлопки (в ладоши (простые), в ритмическом рисунке, в парах с партнером);
- Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте).

4. Музыкально-ритмические игры.

По окончании первого года обучающиеся должны знать и уметь:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять программные движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- хорошо владеть движениями с платком и лентой;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

Второй год обучения

1. Основы музыкальной грамоты

- Характер музыки (торжественный, величественный, игривый, шуточный, задумчивый, сдержанный и т.д.);
- Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8);
- Жанры в музыке (песня, танец, марш);
- Понятие «сильная доля»;
- Понятие «затакт»;
- Знакомство с куплетной формой;
- Понятие «музыкальная фраза»;
- Характер музыки. Тоника (мажор, минор);
- Музыкальные паузы (половинная, четвертная, восьмая);
- Музыкальные штрихи (легато, стаккато).

2. Упражнения на ориентировку в пространстве

- Диагональ;
- Круг;
- Два круга;
- «Улитка»;
- «Змейка».

3. Упражнения с предметами танца

- Упражнение с мячом;
- Упражнение с обручем.

4. Танцевальные движения

- Поклон (реверанс);
- Шаги (шаг на высоких полупальцах, переменный, приставной шаг с приседанием, приставной шаг с притопом, pas glissé по I и III позициям на 2/4, pas chassé, pas élevé);
- Бег на месте и по кругу (танцевальный, с коленом вперед, «жете» с выводом ног вперед и назад);
- Прыжки (в повороте на 1/2, «разножка», «поджатый», на одной ноге подряд и со сменой);
- Позиции ног (вторая и третья свободные);
- Па галопа (прямой, боковой);
- Ритмические комбинации хлопков и притопов в сочетании с шагами и работой головы.

5. Музыкально-ритмические игры.

По окончании второго года обучающиеся должны знать и уметь:

- термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно, подвижно), музыкальные размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», музыкальные жанры – песня, танец, марш;
- названия общеразвивающих упражнений пройденных в течение двух лет обучения;
- названия пройденных танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку на 2/4, 4/4, 3/4, 6/8;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- ориентироваться на сценической площадке;
- замечать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Формы и методы контроля, система оценок

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

Контрольные уроки и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих четверть учебных занятиях в счет времени, предусмотренного на учебный предмет.

4.2 Критерии оценок

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

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»)	не рекомендуется при реализации общеразвивающих программ, в виду того, что учебные занятия должны основываться на принципе вариативности для различных возрастных категорий детей, формировать устойчивый интерес к творческой деятельности.
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного образовательного учреждения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, движением или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений

Список рекомендуемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972

7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство "Музыка". М., 1973
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
12. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
14. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахтов С. М., М., 1984
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
16. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
17. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997 18. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989 19. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998