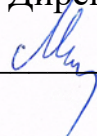


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №3»
(МБУ ДО «ДШИ №3»)**

Принято Педагогическим советом МБУ ДО «ДШИ №3» Протокол № 66 «04» июня 2026 г.	«Утверждаю» Директор – И.И. Михеев  (подпись) «04» июня 2026 г.
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА**

**«РИТМИКА»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации — 1 год

Направленность - художественная

Разработчики: Бокова И.В., заместитель директора по учебно-воспитательной работе; Квитанцева А.М., преподаватель сценического движения и танца.

Мытищи

2026

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы;*
- *Цели и задачи программы;*
- *Срок реализации программы;*
- *Форма и структура проведения занятий;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации программы;*

II. Содержание программы

- *Календарно-тематический план;*
- *Годовые требования ;*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*

V. Методические рекомендации преподавателям

VI. Рекомендуемая литература

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе.

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее – ОП) «Ритмика» разработана на основе Примерной программы «Ритмика» для средних специальных музыкальных школ по специальности «Инструментальное исполнительство», рекомендованной Научно-методическим центром по художественному образованию в 2005 году для использования в детских школах искусств, с учетом закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р.), национального проекта «Доступное дополнительное образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам 30.11.2016 г.), а также «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» Министерства культуры РФ (Приложение к письму Минкультуры России от 19 ноября 2013 г. №191-01-39/06 – ги), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629) и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 24.03.2016 №3597/21.

Занятия ритмикой развивают физические умения ребенка, способствуют формированию навыков здорового образа жизни, двигательной культуры, а также способствуют развитию музыкальных данных (слух, память, чувство ритма), помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства, способствуют расширению музыкального кругозора учащихся, формированию музыкального вкуса, прививают любовь к музыке и музыкальному театру. Полученные на занятиях ритмики знания и формируемые умения и навыки должны помогать ученикам в организации физической нагрузки, грамотного распорядка дня, а также в изучении других учебных предметов программ в области искусств.

1.2. ОП «Ритмика» имеет *художественную* направленность. Уровень данной программы – стартовый.

1.3. **Актуальность** данной программы обусловлена соответствием программы требованиям Концепции дополнительного образования детей по формированию мотивации детей к познанию, творчеству, внутреннему саморазвитию; приобщению к ценностям отечественной и европейской культуры; развитию способностей к определенному виду деятельности; выявлению и развитию одаренных детей.

1.4. **Отличительной особенностью** программы является ее оздоровительная направленность, а также возможность интеграции ОП с другими общеразвивающими программами в области как музыкального, так и театрального искусства.

К освоению данной программы допускаются дети без требований к уровню подготовки.

1.5. ОП «Ритмика» разработана с **целью** развития творческих и физических способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

1.6. ОП «Ритмика» реализует следующие **задачи**:

- формирование координации и баланса движений, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие пластического интонирования музыкальных фраз и средств интонационной выразительности;
- развитие чувства метрической упорядоченности музыкально-звукового движения;
- активизация воображения и фантазии в области воплощения двигательными средствами ритмо-интонационных образов музыкальных произведений;
- понимание роли темпа для выявления характера и воплощения художественных образов музыкального произведения;
- формирование навыка освобождения мышц, свободного управления произвольными движениями и своим телом в процессе пластического интонирования;
- освоение ритмо-интонационных формул и основных танцевальных движений.

1.7. **Срок освоения** ОП «Ритмика» составляет 1 год (9 месяцев) для детей в возрасте от 6 до 15 лет включительно. Целесообразно варьирование содержания обучения по возрастным группам: 6-8 лет, 9-11 лет и 12-14 лет.

1.8. **Форма обучения**: очная. Форма проведения аудиторных занятий - урок в группе численностью до 15 человек. Рекомендуемая продолжительность занятия 60 минут (1,5 академического часа). В середине занятия необходимо предусмотреть 5-минутный перерыв. Режим занятий – одно занятие в неделю.

Каждое занятие делится на три части:

- подготовительную (разогрев),
- основную (изучение новой темы),
- заключительную (релаксация, подведение итогов).

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

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- практический (творчески-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов, разучивание композиций).

1.10. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Класс для занятий ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием (фортепиано, звуко- и видеовоспроизводящим устройством, атрибутами, реквизитом), наглядными пособиями.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Музыкально-ритмические закономерности, знания и навыки, приобретаемые в ходе занятий ритмикой через пластическое интонирование в единстве с познанием других средств музыкальной выразительности, составляют содержание ОП «Ритмика».

Программа включает в себя следующие разделы:

- теоретические сведения;
- упражнения для выполнения музыкально-теоретических заданий;
- общеразвивающие упражнения;
- воспитание творческих навыков;
- танцы и танцевальные упражнения;
- игры;
- упражнения с различными предметами;
- фигурные построения;
- музыкальные этюды.

Материал на занятиях изучается концентрическим методом в течение всего учебного года. Разные темы могут прорабатываться на одном и том же музыкальном материале.

Для разных возрастных групп используется разный по сложности музыкальный, теоретический материал, также различается уровень сложности двигательных упражнений. При этом общий тематический план сохраняется.

Освоение учебного предмета завершается промежуточной аттестацией в форме контрольного урока, который включает в себя исполнение комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений для выполнения музыкально-теоретических заданий (индивидуальный опрос) и коллективное выступление (танцы, игры, ритмические этюды).

Календарно-тематический план

№	Тема	Содержание	Кол-во занятий
1.	Вводное занятие	Техника безопасности, введение в программу. Диагностика базовых навыков.	1
2.	Основы музыкальной грамоты в движении	Характер музыки (весёлый, грустный, торжественный), темп (быстрый, медленный, умеренный), динамика (громко, тихо).	1
3.	Ориентировка в пространстве	Построения: шеренга, колонна, круг, диагональ. Перестроения.	2
4.	Тренаж-разогрев	Упражнения для постановки корпуса, головы, плечевого пояса. Марш, шаги на полупальцах.	2
5.	Ритмические игры	Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков, работа с шумовыми инструментами (бубен, маракасы, ложки).	1
6.	Сильная и слабая доли такта.	Выделение акцента в движении (хлопок, шаг, жест).	1
7.	Размеры 2/4, 3/4, 4/4	Дирижирование на месте, затем в продвижении.	1
8.	Упражнения на координацию.	Сочетание разных движений для рук и ног, смена направления.	3
9.	Элементы классического танца.	Первая–пятая позиции ног, позиции рук, комбинации рук и ног.(port de bras).	2
10	Музыкально-ритмические этюды	Небольшие сюжетные или несюжетные зарисовки, где дети самостоятельно подбирают движения.	1
11.	Углубление в ритмические рисунки.	Пунктирный ритм, простые синкопы.	2
12.	Развитие гибкости и пластичности.	Упражнения для позвоночника, плечевого пояса, растяжка.	4

13.	Элементы народного танца.	Характерные движения (русский, молдавский, кавказский), ритмика.	3
14.	Работа в паре и группе.	Синхронизация движений, простые танцевальные комбинации.	4
15.	Импровизация.	Задания на творческое выражение: придумать движение под заданный характер или ритм.	1
16.	Повторение и закрепление пройденного материала.		3
17.	Подготовка концертной программы. Отработка танцевальных композиций, работа над выразительностью.		2
18.	Итоговое контрольное занятие.	Демонстрация навыков: выполнение комплекса упражнений, ритмические задания, коллективное выступление.	1
ИТОГО:			34

Годовые требования

Общеразвивающие упражнения

Умение свободно и выразительно исполнять основные движения: ходьбу, бег (восьмыми), прыжки, подскоки.

Умение сохранять правильную осанку.

Умение выполнять гимнастические (общеразвивающие) упражнения в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию для первого класса.

Умение сочетать свои действия с действиями товарищей (воспитание чувства ансамбля).

Умение сохранять заданные построения (ряды, колонны, круг и т.п.).

Танцы, игры, упражнения с предметами и фигурные построения

Передача в движении содержания танца или игры.

Восприятие и отражение художественных особенностей предлагаемого музыкального материала и его структуры.

Выразительное и ритмически точное исполнение всех движений.

Сочетание действий каждого отдельного участника с действиями всего коллектива.

Общение с другими учащимися посредством движения.

Умение ориентироваться в пространстве.

Исполнение танцевальных движений: танцевальный шаг с носка, мелкий бег на полупальцах, подскоки, боковой галоп, русский переменный шаг, "припадание", "ковырялочка".

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.

Использование простых ударных инструментов (бубнов, палочек)

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

Теоретические сведения

Понятие о характере музыки.

Понятие о темпе. Представления и навыки постепенного замедления темпа.

Понятие о громкостной динамике. Наиболее употребительные обозначения различной степени силы звучания, виды акцентов. Представления и навыки постепенного увеличения силы звука, постепенного ослабления силы звука.

Метроритм. Понятие о метрической пульсации в музыке, о такте, долях такта (сильной, слабой). Размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$. Затакт. Понятие о длительностях (четверть, половинная, восьмая, половинная с точкой, целая). Понятие о ритмическом рисунке.

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

Понятие о способах *выполнения движений*. Знание наиболее употребительных итальянских терминов.

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

Упражнения для выполнения музыкально-теоретических заданий

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

Умение двигаться в заданном темпе без музыкального сопровождения.

Умение синхронизировать движения и музыку, 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 ритма несложных мелодических рисунков.

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

Умение исполнять простые ритмические рисунки, передавая характерные особенности конкретной мелодии. «Запись» ритмических рисунков мелодии условными жестами.

Умение воспринимать и отражать в движении логическое членение музыкальной речи.

Умение двигаться сообразно штриховой артикуляции музыки: legato, staccato, non legato.

Воспитание творческих навыков

Выбор наиболее удачного направления в движении.

Импровизация танцевальных движений.

Умение составлять несложные гимнастические упражнения.

Умение создать определенный образ, понятный и доступный восприятию.

Импровизирование движений, отражающих характер, темп и динамику музыкального произведения.

Умение придумывать движения с различными предметами (флажками, мячами и т.п.).

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

- умение сохранять правильную осанку, свободно и скоординированно выполнять комплекс движений;
- умение эмоционально выразительно выполнять ритмические упражнения;
- умение согласовывать ритмические движения со строением музыкального произведения, распределять их во времени и пространстве;
- умение ориентироваться в пространстве;
- навыки выполнения парных и групповых упражнений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1. *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится на занятиях. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного занятия, который включает исполнение комплекса упражнений, индивидуальный опрос и коллективное выступление (танцы, игры, ритмические этюды). Контрольные занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие занятиях.

В результате освоения программы по учебному предмету «Ритмика» обучающиеся должны:

уметь координировать свои движения; уметь согласовывать движения со строением музыкального произведения (начинать и менять движения в соответствии с разделами произведения);

импровизировать с использованием разнообразных движений; двигаться в темпе исполняемого произведения;

освоить различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений;

освоить построения и перестроения, показать умение ориентироваться в пространстве;

выполнять музыкальные задания в размерах 2/4, 3/4.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ

Основными задачами работы на уроках ритмики являются:

- пробуждение интереса к музыке, музыкально-театральной деятельности;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, двигательной памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Работа по ритмике строится как на коллективных, так и на индивидуальных действиях, которые расширяют возможности воспитательного воздействия, повышают организованность, развивают чувство единства, дружелюбие. Вместе с тем, занятия по ритмике должны строиться таким образом, чтобы каждый ученик имел возможность проявить личностные качества, по-

скольку акцент только на коллективных действиях сковывает индивидуальность ребенка и не способствует подлинно творческому его развитию.

Большое место в работе по ритмике занимает развитие детского творчества. Дети в движении должны уметь передать свое отношение к прослушанному произведению. Использование разнообразных движений, умение согласовать их с характером музыки развивает инициативу и фантазию детей.

Определенное место в творческом развитии детей должно быть отведено этюдам. Это небольшие сюжетные и несюжетные действия, исполняемые группой детей или индивидуально. Они представляют наиболее законченный вид ритмических упражнений, в которых суммируются двигательные навыки. В этюдах дети самостоятельно находят нужные движения (ходьбу, бег, подскоки, кружение и т. д.) и сочетания их. Музыкально-ритмические игры также способствуют развитию творческой активности и музыкальных способностей детей.

Выполнение заданий по ритмике основано на движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении, а также на гимнастических (общеразвивающих) упражнениях с предметами и без предметов, тренирующих различные группы мышц, построениях и перестроениях, танцевальных движениях – танцах.

Педагогу следует с большой ответственностью подходить к подбору музыкальных произведений и их исполнению. Произведения должны быть высокохудожественны, разнообразны, ясны по форме и содержанию, доступны для эмоционального восприятия ребенком и удобны для выполнения движений.

В музыкальном оформлении урока используется:

- классическая музыка русских и зарубежных композиторов;
- народная музыка;
- музыка в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть понятным и близким по содержанию интересам детей.

VI. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М.П., Конорова Е.В. Первые шаги в музыке. Ч. II. Ритмика. - М., 1979

2. Ефремова Н.И. Теоретические основы становления музыкально-ритмической культуры музыканта: Автореферат дис. канд искусствоведения. – Магнитогорск, 2002
3. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика – XXI век, 2001
4. Заводина И.В. Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы
5. Заводина И.В. Методическое пособие по ритмике для 4 класса музыкальной школы
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1. - М., 1972
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 2. - М., 1973
8. Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании// Художественное воспитание подрастающего поколения. Проблемы и перспективы: сборник статей. – Новосибирск, 1989. Стр. 197- 205
9. Медушевский В.В. Пути обновления методов музыкальной педагогики// Педагогический процесс как культурная деятельность. – Самара: СИПКРО, 1999. Стр. 367-369
10. Рыбкина Т.В. Музыкальное восприятие: пластические образы ритмоинтонации в свете учения Б.Асафьева: Автореферат дис. канд. искусствоведения – Магнитогорск, 2004
11. Сто пьес и отрывков для занятий по ритмике. Сост. Н.Г.Александрова. – М., 1948
12. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике для первого класса музыкальной школы. М., 1987
13. Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании. М., 1988
14. Шушкина З. Ритмика. – М., 1967
15. Яновская В. Ритмика. – М., 1979