

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ВЛАДИМИРА

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 6 им. В.А. Солоухина»
города Владимира**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол от 08.08.2025 № 7

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 26.08.2025 № 125/осн

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа в области
музыкального искусства**

**программа по учебному предмету
РИТМИКА**

(отделение подготовки к поступлению в школу искусств)

Владимир
2025

Разработчик:
преподаватель теоретических дисциплин М.В. Потапова

Рецензент:
преподаватель высшей категории Н.В. Богушева

Содержание программы.

I. Пояснительная записка

- 1.- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- 2.- срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся;*
- 3.- объём учебного времени, предусмотренный на реализацию аудиторных занятий;*
- 4.- формы проведения учебных аудиторных занятий;*
- 5.- цели и задачи учебного предмета «Ритмика»;*
- 6. - методы обучения;*
- 7.- описание материально-технических условий для реализации учебного предмета.*

II. Содержание учебного предмета.

III. Требование к уровню подготовки обучающихся.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

V. Список литературы.

I. Пояснительная записка.

1.- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;

Предмет «Ритмика» входит в перечень предметов для обучающихся на отделении подготовки к школе искусств. Возраст обучающихся - 6 лет.

Ритмика способствует разностороннему развитию детей, помогает воспитать гармонически развитую личность. Так, предмет «Ритмика» дает учащимся большие возможности для музыкального развития, для развития восприятия музыки, развития чувства метроритма, слуха, музыкальной памяти. Благодаря занятиям ритмикой у детей формируется художественный вкус, развиваются творческие способности. Также ритмика развивает и общие способности детей: внимание, логику, мышление, память, волю.

Большое значение ритмика имеет и в физическом воспитании детей: совершенствуются двигательные навыки, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, вырабатывается умение владеть своим телом

Для детей дошкольного возраста свойственна двигательная активность, поэтому они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Музыка вызывает у детей радость, светлые чувства. Дети получают огромное удовлетворение, от сочетания музыки, пластики тела и жестов, от свободных и легких движений. Поэтому занятия ритмикой несут детям положительный настрой, повышают жизненный тонус.

Так как занятия ритмикой проходят в групповой форме, то данный предмет также развивает в детях дисциплинированность, ответственность, улучшает их коммуникативные навыки. У детей развивается уверенность, находчивость воспитывается активность.

2.- срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся;

Срок освоения программы «Ритмика» - 1 год.

Возраст обучающихся – 6 лет.

3.- объём учебного времени, предусмотренный на реализацию аудиторных занятий;

Срок обучения	1 год
Максимальная учебная нагрузка в часах:	32

4.- формы проведения учебных аудиторных занятий;

Форма проведения учебных занятий — мелкогрупповая (от 5 до 12 человек).

Рекомендуемая продолжительность урока – 1 академический час.

5.- цели и задачи учебного предмета «Ритмика»;

Развивающие задачи.

- развитие музыкально-ритмических способностей
- развитие двигательно-танцевальных способностей
- развитие музыкально-выразительных представлений
- развитие творческой активности
- развитие чувства метроритма
- развитие музыкально-ритмической памяти

Воспитательные задачи.

- воспитание восприятия характера музыки;
- воспитание дисциплины и ответственности за результаты работы;
- воспитание у обучающихся организованности;

6. - методы обучения:

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

1 наглядно-звуковой метод:

Художественное исполнение концертмейстером музыкального произведения или его фрагмента.

2 наглядно-зрительный метод:

Показ гимнастических упражнений, отдельных элементов движений, показ танцевальных упражнений, элементов, музыкально-ритмических игр.

3 словесный метод

Образный рассказ о новом упражнении, танце, музыкальной игре, пояснение по ходу выполнения движений, напоминания об особенностях исполнения.

Беседа о характере музыкального произведения, о средствах музыкальной выразительности, метре и ритме.

4 практический

Выполнение музыкально-ритмического задания: выражение характера произведения, ритма, метра, фразировки, штрихов через движения, исполнение танцевальных элементов учащимися вместе с преподавателем и самостоятельно.

5 метод многократного повторения

Данный метод применяется при усвоении музыкально-ритмических навыков при самостоятельных действиях детей.

Все методы и сопутствующие им приемы тесно связаны между собой и постоянно дополняют друг друга.

7.- описание материально-технических условий реализации данной программы:

Занятия рекомендуется проводить в просторном помещении. Для занятий ритмикой требуется концертмейстер (фортепиано).

Рекомендуется использование на уроках ритмики музыкальных ударных инструментов (бубны, ложки и др.), различных предметов (мячи, ленты,

флажки и т.д.).

II. Содержание учебного предмета.

Учебно-тематический план

П/п	Название темы	Количество часов
1	Разминка. Построения и перестроения.	2
2	Основные движения: ходьба, бег, прыжки, подскоки.	3
3	Характер произведения, темп, динамика, штрихи.	2
4	Гимнастические упражнения.	2
5	Контрольный урок	1
6	Гимнастические движения	1
7	Метроритм.	8
8	Форма произведения.	1
9	Контрольный урок	1
10	Музыкально-ритмические игры.	4
11	Упражнения с предметами.	3
12	Танцевальные движения.	3
13	Контрольный урок	1
Всего:		32

Программа предмета «Ритмика» включает работу над развитием музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения.

Музыкально-ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями.

Развитие музыкально-ритмических навыков можно распределить по 3 разделам:

- 1) Характер произведения, темп, динамика, штрихи
- 2) Форма произведения
- 3) Метроритм, его выразительное значение

Данные навыки имеют огромное значение для понимания учащимися законов ритмического строения музыкальных произведений и помогают в воспитании эмоционально-осознанного отношения к музыке.

Работа над музыкально-ритмическими навыками включает в себя:

- знакомство с музыкальным произведением (прослушивание, беседа);
- выражение характера и средств музыкальной выразительности через движения (показ преподавателя, выполнение движений вместе с преподавателем и самостоятельно).

Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование культуры движений. Движения заимствуются из области физической культуры, хореографии и из области сюжетно-образной драматизации:

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки)
- гимнастические упражнения с предметами и без них
- построения и перестроения
- элементы народного и бального танца
- элементы театра

Программа предмета «Ритмика» выстраивается по концентрическому принципу с постепенным движением от простого к сложному. Уроки являются комплексными. Нередко на одном и том же музыкальном произведении прорабатываются разные темы.

Большое значение имеет выбор произведений для уроков ритмики. Музыкальные произведения должны быть высокохудожественны, разнообразными, с ясной формой и содержанием. Также музыкальный материал должен быть доступен для эмоционального восприятия детей и быть удобным для выполнения движений учащимися.

Музыкально-ритмические навыки

Характер музыкального произведения

Дети прослушивают музыкальное произведение, далее следует беседа о характере (спокойный, бодрый, весёлый, грустный и т.д.), преподаватель показывает детям движения (гимнастические или танцевальные), затем дети выполняют движения вместе с преподавателем или самостоятельно. Нужно добиваться выразительного исполнения движений.

Также дети могут сами придумать подходящие движения к музыке. Преподаватель отмечает наиболее удачный вариант.

Темп

Во время исполнения музыкального произведения концертмейстером требуется точно выдерживать предложенный композитором темп. Учащиеся при выполнении движений также должны четко следовать нужному темпу. При прослушивании произведения дети определяют его темп (быстрый, умеренный, медленный).

Учащиеся выполняют задания на ускорение и замедление темпа.

Динамика

Характер произведения, темп и динамика тесно связаны между собой, поэтому работа над ними нередко проходит на примере одного музыкального произведения. Динамика может быть выражена в свободной импровизации детей в различных движениях.

Дети должны ознакомиться с динамическим контрастом (f и p). Выражать в движениях forte, piano, crescendo и diminuendo, знать эти термины. Следует обращать внимание детей на связь динамики с изменением мышечного напряжения.

f – энергично, большое мышечное напряжение, больше затрат энергии; бег широким шагом или бодрый шаг.

P – спокойно, меньшее мышечное напряжение, меньше затрат энергии, легкий бег, спокойный шаг, шаги на носочках.

Штрихи

Осознание и выражение в движениях штрихов:

legato

staccato

Дети прослушивают произведение, беседуют с преподавателем о штрихах, о возможном выражении музыки в движениях, знакомятся с терминами legato, staccato.

legato – плавные движения руками, упражнения с лентами

staccato – прыжки

Форма произведения

Части произведения

При прослушивании произведения преподаватель обращает внимание детей главным образом на характер частей, но также, возможно, на динамику, штрихи, ритм (короткие звуки – бег, длинные – шаги). В беседе с преподавателем дети отмечают повторность или контраст частей и выполняют движения в соответствие с этими особенностями формы (при повторности части повторяются и движения). Дети отмечают количество частей.

AB - разный характер и движения

ABA – A – один характер и один вид движений

B – другой характер и другой вид движений

Куплетная форма – повторность движений.

Вступление. Удобно осваивать эту часть формы в песнях, где вступление – молчание, а затем следует пение. В инструментальных произведениях дети должны научиться начинать движение сразу после вступления.

Фразы

Для работы над этой темой следует выбирать произведения с ясной фразировкой, с повторностью ритма, с фразами одинакового размера. Желательно, чтобы фразы оканчивались на половинной длительности, так как это облегчает определение окончания фразы, которое воспринимается как остановка. Далее предлагаются произведения с разными по протяженности фразами.

Для ощущения фразировки на слух можно использовать следующие приемы:

- прохлопывание ритмического рисунка фраз детьми поочередно
- дети держат сжатый кулачок перед собой, в конце фразы один пальчик выпрямляется (так можно посчитать количество фраз)
- «рисовать» перед собой дуги, представляя мелок в руке (можно отобразить длину фраз и посчитать вместе количество фраз)
- ходить по одной фразе по очереди

Метроритм

Работа над развитием чувства метроритма является основной на уроке ритмики. Метр и ритм являются важными средствами музыкальной выразительности, они взаимосвязаны между собой, также они неотделимы от характера произведения. Поэтому при выполнении музыкально-ритмических заданий следует следить за передачей характера произведения.

Освоение метроритма идет по двум этапам:

- интуитивное восприятие на слух длительностей, сильных и слабых долей
- сознательное усвоение метроритма на основе изучения музыкальной грамоты

1 полугодие:

- интуитивное восприятие метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей;
- интуитивное освоение длительностей, их соотношения (долгие и короткие), затем осознанное усвоение длительностей (половинная, четверть, восьмая);
- выполнение пройденных длительностей при помощи «ручной» и «ножной» записи;
- использование ритмослогов (половинная – «ту», четверть – «та», восьмая – «ти»), проговаривание ритма с «ручной» или «ножной» записью;
- прохлопывание простейших ритмических рисунков;
- игра ритма на ударных музыкальных инструментах;
- ходьба в размере 2/4;
- подготовка к дирижированию (плавные движения руками);
- знакомство с понятием «сильная доля».

2 полугодие:

- знакомство с размерами 2/4 и 3/4;
- определение на слух размера 2/4 и 3/4;
- знакомство с затактом;
- дирижирование в размерах 2/4 и 3/4;
- передача дирижерским жестом характера музыки (спокойный, энергичный);
- дирижирование в различных темпах (быстром, умеренном, медленном);
- передача динамических оттенков при дирижировании (f, p);
- дирижирование во время «ножной» записи, при выполнении простейших ритмов в размерах 2/4 и 3/4 (для продвинутых групп);
- определение длительностей по дирижерскому жесту.

Навыки выразительного движения

Основные движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки)

Виды шага:

Бодрый шаг – обычный шаг, но более устремленный и решительный. Следует держать спину прямо, приподнимать голову, активно двигать руками. Шаги нужно начинать с носка. Дети при выполнении должны выдерживать расстояние друг между другом. Используется при отражении энергичной музыки.

Спокойный шаг – шаг с меньшей устремленностью, шаги короче, руки покачиваются спокойно. Такой шаг связан с музыкой спокойного характера, неторопливого темпа.

Высокий шаг – шаг с подниманием колена. Движения рук энергичные, спина прямая, голова чуть приподнята. При поднимании ноги, голень с бедром образуют прямой угол. Шаг небольшой, но настойчивый и решительный.

Мягкий, пружинящий шаг – нога, опускаясь на пол на всю ступню, медленно сгибается в колене и сразу, пружиня, встает на носок.

Виды бега:

Легкий бег. Легкость бега зависит от того, насколько упруго ноги отталкиваются от пола и мягко приземляются.

Широкий бег - бег большими прыжками, как бы перепрыгивая через воображаемые препятствия. Корпус выносится вперед. Ноги энергично отталкиваются от пола, руки помогают сильными взмахами вперед-назад.

Прыжки на двух ногах. Корпус прямой, приземляясь следует на носки бесшумно, при этом колени мягко сгибаются. Можно использовать исходное положение – пятки вместе, носочки врозь. Прыжки можно выполнять с большим или меньшим отскоком от пола.

Подскоки. При разучивании подскоков не следует держать руки на пояссе, использовать медленный темп.

Подскоки с ноги на ногу. При освоении данных подскоков можно привлечь внимание детей к показательным движениям успешных в этом детей.

Гимнастические упражнения

При разучивании гимнастических упражнений преподаватель может показывать движения под музыку целиком, частями или ограничиться словесными указаниями и выполнять упражнения вместе с детьми. При выявлении погрешностей в исполнении, можно отработать отдельный фрагмент или элемент, добиваясь точности и качества движений. Некоторые

важные и сложные элементы можно отработать до разучивания всего упражнения.

Основные движения

Гимнастические упражнения основаны на наиболее естественных движениях человека (ходьба, бег, прыжки, подскоки, движения руками вверх, вниз, в стороны, наклоны туловища).

Упражнения с предметами

Кроме основных движений на уроках ритмики разучиваются упражнения с предметами (мячи, ленты, скакалки, бубны...), но они чаще всего проводятся в конце урока и придают особую эмоциональность заключительной части.

Особое внимание нужно уделять играм с мячом. Мяч требует ловкости, точности движения, быстроты реакции; игры с мячом помогают сплачивать коллектив детей. Необходимо внимательно вслушиваться в музыку, чтобы бросить мяч вовремя в соответствии с сильной долей такта, темпом, характером, рассчитать силу, направление и высоту броска.

Во всех упражнениях с предметами необходимо работать над четкостью, красотой, добиваясь хорошего качества.

При составлении комплекса гимнастических упражнений следует сначала давать упражнения для осанки (потягивания), затем упражнения для рук, ног, туловища, а после на координацию (прыжки, игра с мячом). Все упражнения должны быть легкими для детей, не вызывающими утомления. При работе в данном разделе осуществляется усвоение теоретических основ музыкального искусства.

Построения и перестроения

На уроках ритмики используется несколько видов построений:

- колонна (дети стоят друг за другом). При движении дети должны соблюдать расстояние, в некоторых упражнениях делать поворот под прямым углом.
- шеренга (дети стоят плечом к плечу). Шеренга обычно используется как начальное построение для поклона и для выполнения гимнастических упражнений.
- цепочка (дети стоят, взявшись за руки), образуется из колонны или из шеренги
- круг (дети стоят лицом в центр круга). Дети должны стараться стоять на равном расстоянии друг от друга в кругу, не сужать круг. Нужно обращать внимание на правильную форму круга, рассказать про круг и овал.

Элементы народного и бального танца

Разучивание танцев помогает разностороннему развитию музыкальности детей, развивают эмоциональность, мелодический и гармонический слух, ощущения формы, чувство ритма, музыкальную память. При разучивании

танцевальных элементов или всего танца необходимо создать атмосферу заинтересованности и дать общее представление о танце. По мере необходимости провести предварительные упражнения, подготавливающие освоение сложных движений. После первоначального прослушивания преподаватель побуждает детей рассказать об образном содержании танца, предположить, какие движения можно выполнять. Основные движения, которые входят в танцевальный элемент – это ходьба, бег, подскоки, прыжки.

Элементы театра, роли (музыкальные игры)

Музыкальные или музыкально-ритмические игры строятся на основных или танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности учащихся. В игре дети учатся выражать свое отношение к музыке через движения, учатся создавать художественных образ. Игра имеет большое воспитательное значение, в ней выявляется характер ребенка (застенчивость, смелость, активность, доброжелательность) и его психологические качества (быстрота реакции, находчивость, сообразительность). Использование музыкальных игр на уроках ритмики необходимо и очень важно. Ритмическая игра всегда ставит перед учащимися какую-нибудь учебную задачу музыкального или организационного порядка (быстрота реакции на сигнал, концентрация внимания). Эта задача обычно скрыта в игровой форме, где есть момент соревнования. Для проведения игры важное значение имеет не только показ, но и образное слово преподавателя, оно раскрывает содержание музыки, вызывая у детей эмоциональный отклик и помогает найти выразительные движения. Во время игры преподаватель не должен быть сторонними наблюдателем, так как его участие создает определенное настроение. По мере усвоения игры методические приемы направляются на освоение музыкальной ткани произведения, так как движения должны отражать ее особенности. В зависимости от уровня подготовки детей игру можно изменять.

Примерное строение урока ритмики:

При построении урока нужно учитывать физические и эмоциональные особенности учащихся 6 лет, поэтому рекомендуется:

- исключать физическое переутомление;
- исключать излишнюю статичность;
- серьезно подходить к выбору произведений (содержание, характер произведения должно быть понятно и интересно детям);
- использовать принцип контраста при построении урока;
- включать в урок музыкально-ритмические игры, упражнения с предметами, задания в игровой форме, элементы фантазирования;
- выстраивать урок, как череду разнообразных, но недолгих по времени заданий;
- использовать принцип многократного повторения в меру.

Каждый урок ритмики должен включать в себя работу, как над развитием музыкально-ритмических навыков, так и над развитием навыков выразительного движения.

Строение урока:

1. Поклон
2. Марш (может быть чередование ходьбы и бега, прыжки, подскоки с ноги на ногу, ходьба на носках).
3. Гимнастические упражнения
4. Основная часть (работа над метроритмом).
5. Упражнения с предметами, музыкально-ритмическая игра или танец.
6. Поклон.
7. Выставление оценок.

III. Требование к уровню подготовки обучающихся

- точное выражение ритма при помощи движений («ручная запись» и «ножная»);
- передача в движениях фразировки, сильных долей, динамики, характера произведения, штрихов;
- движение под музыку в одном темпе, прохлопывание, простукивание ритма в одном темпе;
- координирование движений, умение расслаблять мышцы после напряжения;
- выражение через движение строения музыкального произведения (четкое начало, смена движений по частям, фразам, ощущение окончания);
- ходьба с прямым корпусом, без шарканья ног, соблюдение координации рук и ног;
- бег с небольшим наклоном корпуса вперед, со свободным движением рук;
- освоение видов ходьбы (обычный шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинный шаг);
- освоение видов бега (легкий, пружинный, широкий, с высоким подъемом ног);
- освоение подготовительных упражнений к прыжкам: «пружинки», прыжков на месте, на двух ногах с продвижением вперед, подскоков на месте с ноги на ногу с продвижением вперед, на кружении;
- соблюдение правильного положения тела;
- владение мячом при ударе об пол, при броске вверх, переброске друг другу; бросание мяча с определенной скоростью, направлением; бросок на сильную долю, ловля – на последнюю или на следующую сильную;
- освоение гимнастических упражнений и упражнений с предметами; движения выполняются в связи с музыкой (характером, темпом, динамикой, формой);
- освоение построений и перестроений (шеренга, колонна, круг из положения в шеренге, из рассыпного положения, построение в звеневые колонны,

соблюдение интервалов друг между другом);

- освоение нескольких танцевальных движений (хороводный шаг, топающий шаг на месте, шаг с продвижением вперед и в кружении, притопы, приставной шаг с полуприседанием, полуприседание с поочередным выставлением ноги на пятку, различные подскоки, плавное разведение рук в стороны из положения рук на поясе);
- умение легко и пластично двигаться, передавая характер и особенности музыкального произведения.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

В программе обучения учащихся по предмету «Ритмика» применяется текущая, промежуточная и итоговая формы контроля.

Виды текущего контроля:

- оценка за работу во время аудиторного урока.

Виды промежуточного контроля:

- контрольный уроки в конце I и II триместра

Виды итогового контроля:

- контрольный урок или открытый урок в конце III триместра

Выставляется оценка по десятибалльной системе:

Оценка	Критерии
10-8 «отлично»	Регулярное посещение аудиторных уроков, отсутствие пропусков без уважительных причин, точное выполнение заданий, эмоциональная заинтересованность в предмете.
7-5 «хорошо»	Регулярное посещение аудиторных уроков, отсутствие пропусков без уважительных причин, неточность при выполнении заданий, эмоциональная заинтересованность в предмете.
4-3 «удовлетворительно»	Нерегулярное посещение уроков, пропуски без уважительных причин, большое количество погрешностей в выполнении заданий, безразличность к предмету.
2-1 «неудовлетворительно»	Пропуски аудиторных занятий без уважительных причин, невыполнение заданий, безразличность к предмету.

Оценка качества знаний:

- выполнение музыкально-ритмических движений в соответствии с заданием;
- передача через движение характера музыки, метроритма, других средств музыкальной выразительности;

V. Список литературы.

Методическая литература

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М., Музыка, 1979
2. Бырченко Т. «С песенкой по лесенке»: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. М., Советский композитор, 1984
3. Жак-Далькroz Э. Ритм. Классика – XXI век, 2001
4. Конорова Е. В. «Методическое пособие по ритмике», Вып. 1,2 Изд. Третье, переработанное, доп. Изд. «Музыка», Москва, 1972
5. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» в двух частях, ч. 1, Изд. «Владос», М., 2001
6. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» в двух частях, ч. 2, Изд. «Владос», М., 2001
7. Лифиц И.В. «Ритмика», учебное пособие. Для студентов средних и высших учебных заведений. Изд. «Academa», М., 1999
8. Луговская А.Е. «Ритмические упражнения, игры и пляски», ред. Дормидонтовой Т., Изд. «Советский композитор», М., 1991
9. Министерство культуры СССР Всесоюзный методический кабинет по учебным заведениям искусств и культуры. Сольфеджио. Ритмика. Методические рекомендации и программные требования для преподавателей подготовительных групп при детских музыкальных школах, музыкальных отделениях школ искусств. М., 1988
10. Франио Г. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей» Учебное пособие для детей дошкольного и младшего школьного возраста, общая ред. Нугер Г.Я. , Изд. «Советский композитор», М., 1989
11. Франио Г., Лифиц И. «Методическое пособие по ритмике» для 1 класса музыкальной школы, Изд. «Музыка», М. 1987
12. Франио Г., Лифиц И. «Методическое пособие по ритмике» для 2 класса музыкальной школы, Изд. «Музыка», М., 1987
13. Франио Г.С. «Ритмика в детской музыкальной школе», Изд. «Пресс-соло», М.: 1997
14. Шукшина З. Ритмика. М., Музыка, 1979

15. Яновская В. Ритмика. М., Музыка, 1979