

Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
"Детская школа искусств имени Ю.С.Саульского"

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования г. Москвы
"Детская школа искусств
имени Ю.С.Саульского"
протокол от 16 июня 2026 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА

приказом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования г. Москвы
"Детская школа искусств
имени Ю.С.Саульского"
от 16 июня 2026 г. № 40/ОД

Дополнительная предпрофессиональная
общеобразовательная программа в области искусства
"Искусство театра", "Хореографическое творчество"

Программа по учебному предмету
"Ритмика"

Составитель:
Заместитель директора
по УМР
Ю.Н. Семенова

Москва
2026

Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание учебного предмета
- III. Требования к уровню подготовки обучающихся
- IV. Формы и методы контроля, система оценок
- V. Методическое обеспечение учебного процесса
- VI. Список литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа по учебному предмету "Ритмика" разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями (далее – ФГТ) к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы "Искусство театра", "Хореографическое творчество".

Данная программа также может использоваться и для проведения занятий по учебному предмету "Ритмика" как предмету вариативной части образовательных программ в области музыкального искусства.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Наряду с другими занятиями: слушания музыки, музыкальной грамоты - они способствуют расширению музыкального кругозора обучающихся, формированию музыкального вкуса, прививают любовь к музыке и музыкальному театру. Полученные на уроках ритмики знания и формируемые умения и навыки должны помогать ученикам в их занятиях по предметам театрального исполнительства, а также в изучении других учебных предметов дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств.

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек) или групповая (от 11 человек).

Цель и задачи предмета "Ритмика"

Целью предмета является развитие музыкальных способностей обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

В ходе занятий ритмикой следует решать следующие задачи:

активизировать развитие музыкально-ритмической способности как ведущего компонента комплекса профессиональной одаренности ребенка;

развивать навыки пластического интонирования музыкальных фраз и средств интонационной выразительности;

развивать чувство метрической упорядоченности музыкально-звукового движения;

активизировать развитие воображения и фантазии в области воплощения двигательными средствами ритмо-интонационных образов музыкальных произведений;

развивать понимание роли темпа для выявления характера и воплощения художественных образов музыкального произведения;

усваивать элементарные теоретические понятия, находить их в музыкальном материале и уметь использовать теоретические знания в практической деятельности;

формировать и развивать навык освобождения мышц, свободного управления произвольными движениями и своим телом в процессе пластического интонирования;

познавать ритмо-интонационные формулы и исполнять основные танцевальные движения.

II. Содержание учебного предмета

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

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.

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

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).

Годовые требования при сроке обучения 1 (при 5-летней программе) - 2 (при 8-летней программе) года

Первый год обучения

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.

Понятие о ладе и ладовых связях тяготениях.

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.

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.

Рекомендуемая литература

1. Андреева М. П., Конорова Е. В. Первые шаги в музыке: № 25.
2. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике: №№ 1 – 34.
3. Франио Г. С., Лифиц И. В. Методическое пособие по ритмике для первого класса музыкальной школы: №№ 1 – 41.
4. Шушкина З. Ритмика: №№ 1, 3, 4, 18, 29 (такты 1 – 16), 34.

Воспитание творческих навыков

Выбор наиболее удачного направления в движении.

Импровизация танцевальных движений.

Умение составлять несложные гимнастические упражнения.

Умение создать определенный образ, понятный и доступный детскому восприятию.

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

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

Рекомендуемые упражнения

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике, вып. 1: №№ 6, 10, 16.

2. Франио Г. С., Лифиц И. В. Методическое пособие по ритмике для первого класса: №№ 7, 15, 21, 60, 63, 68, 69 – 72, 77.

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.).

Рекомендуемые упражнения

1. Андреева М. П., Конорова Е. В. Первые шаги в музыке. Ч. II: Ритмика: № 46, 47 – 49 (комплекс упражнений с флажками).

2. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: № 35.

3. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 36 – 42 (комплекс общеразвивающих упражнений на музыку А. Гречанинова).

4. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 43 – 48.

5. Франио Г. С., Лифиц В. И. Методическое пособие по ритмике для первого класса: №№ 49 – 53.

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 обучающимися 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 совершать относительно несложные действия с различными предметами (флажками, большими мячами, игрушками и т.п.).

Использование простых ударных инструментов (бубнов, палочек)

Рекомендуемые упражнения

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 2, 8, 9, 11, 17, 19, 24, 25, 29, 30, 49 – 52. С. 10 – 11 (эти примеры могут быть также отнесены к разделу "Упражнения с музыкально-теоретическими заданиями").

2. Франио Г. С. Лифиц И. В. Методическое пособие по ритмике для первого класса музыкальной школы: №№ 54 – 58, 59 – 68, 73 – 78.

3. Яновская В. Ритмика: "Дед и репка". С. 75.

Теоретические сведения

Повторение и закрепление знаний, полученных ранее.

Понятие о пунктирном ритме. Ритмические длительности: четыре шестнадцатых, восьмая с точкой и шестнадцатая, четверть с точкой и восьмая.

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

Динамические оттенки: *mezzo forte*, *mezzo piano*, *pianissimo*, *fortissimo*.

Значение наиболее употребительных итальянских терминов: *cantabile*, *tenuto*, *a' tempo*, *ritardando*, *poco a poco*, *con brio*, *accelerando* и других (по выбору педагога).

Упражнения для выполнения музыкально-теоретических заданий

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

Передача в движении заданного темпа, а также его ускорения и замедления. Изменение скорости, силы и амплитуды движения в зависимости от темпа музыки. Сохранение единого темпа движений после прекращения звучания музыки.

Передача в движении наиболее употребительных динамических оттенков.

Отражение в движениях эмоциональных характеристик музыкального произведения.

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

Исполнение ритмических рисунков, включающих ритмо-формулы: четыре шестнадцатых, восьмая с точкой и шестнадцатая, четверть с точкой и восьмая. Достижение абсолютной точности в воспроизведении этих ритмических структур.

Рекомендуемые упражнения

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 53, 54, 58 – 78.

2. Шушкина З. Ритмика: №№ 10, 49.

3. Яновская В. Ритмика: №№ 2, 3, 11. С. 25, 26, 29.

Воспитание творческих навыков

Продолжение работы, начатой ранее.

Импровизация движений – пластическое интонирование на музыку разных жанров.

Передача характерных выразительных особенностей музыкального фрагмента.

Передача через интонационную пластику личного отношения к исполняемому произведению, его характерным интонациям.

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

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

Рекомендуемые упражнения

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 58 – 60.

2. Яновская В. Двигательная импровизация на музыку. С. 59 – 61.

Общеразвивающие упражнения

Расширение и совершенствование полученных ранее навыков и умений. Тренировка движений различных мышечных групп.

Тренировка основных движений рук, ног, головы, туловища.

Умение посредством гимнастических движений передавать логическое членение музыкальной речи и ее эмоциональное содержание.

Рекомендуемые упражнения

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 79.

2. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 85 – 92 (комплекс гимнастических упражнений на музыку В. Ребикова).

3. Франио Г. С. Роль ритмики в эстетическом воспитании (комплекс упражнений на музыку Е. Гнесиной; комплекс упражнений на музыку П. Чайковского).

Танцы

Использование движений, изученных ранее.

Умение исполнять движения, отражающие логическое членение музыки, ее характерные интонационные и стилистические особенности, эмоционально-поэтическое содержание.

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

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

Тренировочные танцевальные движения и танцы.

Исполнение танцев, построенных на изученном ритмическом рисунке.

Рекомендуемые упражнения и танцы

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 78, 96 – 104.

2. Шушкина З. Ритмика: №№ 35 – 37.

Игры, упражнения с предметами, фигурные построения, музыкальные этюды.

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

Передача в движении громкостно-динамических нюансов и построения музыкального произведения.

Использование изученных ритмических рисунков в различных упражнениях и играх.

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

Умение эстетически и образно ориентироваться в относительно трудных и быстро меняющихся двигательных построениях.

Умение выполнять достаточно сложные действия с различными предметами (флажками, скакалками, мячами и другими).

Рекомендуемые упражнения

1. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1: №№ 56, 57, 80 – 84.
2. Шушкина З. Ритмика: №№ 53, 54.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программ "Искусство театра" и "Хореографическое творчество" в области театрального исполнительского искусства по учебному предмету "Ритмика" является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

умение эмоционально выразительно выполнять ритмические упражнения;

умение согласовывать ритмические движения со строением музыкального произведения, распределять их во времени и пространстве;

навыки выполнения парных и групповых упражнений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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, промежуточную аттестацию обучающихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

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 обучающихся.

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, поскольку 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. Список литературы

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. В. Яновская "Ритмика"- Практическое пособие для хореографических училищ.-М.:Музыка, 2011.-Москва
16. Е. В. Конорова "Ритмика" 1 и 2 выпуск: Занятия по ритмике в первом и втором классах музыкальной школы.-М.:Музыка,2012 г. -Москва.