

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» г. Бирюча Красногвардейского
муниципального округа

Программа

ПО.01.УП.02.

«Ритмика»

для обучающихся по

дополнительной предпрофессиональной программе в области
хореографического искусства

«Хореографическое творчество»

г. Бирюч

2026г.

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДШИ» г. Бирюча
Протокол №4 от «05» июня 2026 года.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО
«ДШИ» г. Бирюча

Харыбин Р.А.

Приказ № 129 от 10 июня 2026 года.



Составитель:

Карташова Светлана Анатольевна - преподаватель МБУ ДО «ДШИ» г.
Бирюча

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Причины введения программы.

Учебная программа, представляющая информацию о дисциплине «Ритмика», является одним из источников оценки качества преподавательской деятельности специалиста-хореографа в области дополнительного образования. Это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины, основывающейся на типовой программе по предмету. «Ритмика» - на первоначальном этапе - основа в обучении хореографическому искусству. Данная учебная программа очень важна, этот предмет необходимо изучать всем учащимся хореографического отделения в 1-м и 2-м классах.

Дисциплина «Ритмика» является первой ступенью в хореографическом образовании и базовым предметом для овладения другими хореографическими дисциплинами.

Программа по «Ритмике» - своеобразный путеводитель для преподавателя и учащихся.

1.2. Нормативные документы и примерные программы, лежащие в основе курса.

В настоящее время в образовательных учреждениях используются типовые программы по предметам, которые утверждены Министерством образования Российской Федерации и носят рекомендательный характер. Они являются базой для составления преподавателями учебных рабочих программ, учитывающих национально-региональный и школьный компонент, методический потенциал учителя, уровень подготовленности учащихся, возможности использования новых информационных технологий.

Ввиду введения новых 5-летних учебных планов и новых предметов в них («Гимнастика», «Музыкальная литература») появилась необходимость в создании программ, отвечающих этим требованиям и предусматривающих межпредметные связи «Ритмики» с другими предметами. По новым планам на дисциплину «Ритмика» отводится два года по 1 часу в неделю. Данная учебная рабочая программа основана на примерной программе для детских

хореографических школ и хореографических отделений школ искусств Федерального агентства по культуре и кинематографии Научно-методического центра по художественному образованию за 2006 год.

1.3. Обоснование актуальности программы, значимости преподаваемого предмета.

Учебная рабочая программа по предмету «Ритмика» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. В школу искусств приходят заниматься дети, которые не имеют специальной подготовки и специальных профессиональных данных, поэтому развивать их надо с самого начала, с «азов». На уроках ритмики дети постигают искусство танца в игровом варианте. Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Освоение данной дисциплины способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцу;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Предмет развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Ритмика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

1.4. Цель и задачи программы.

Цель - это планирование, организация и управление учебным процессом по определённой учебной дисциплине.

Задачи - это конкретное определение содержания, объёма, порядка изучения предмета с учётом особенностей учебного процесса. Основная проблема – это обучение, развитие, воспитание. Отсюда следует, что программа имеет ЦЕЛЬ:

- музыкально-ритмическое и эстетическое воспитание детей; выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка;
- формирование целостного представления об окружающем мире, социальная адаптация детей, формирование духовно-нравственных ценностей.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;
- формирование двигательных навыков;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;
- развитие пластичности, хореографической памяти, выносливости;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;
- укрепление здоровья;
- воспитание музыкальности;
- активизация творческих способностей;
- воспитание интереса к хореографическому искусству, приобщение к искусству танца;
- психологическое раскрепощение учащихся.

1.5. Структура программы.

В структуре программы содержится 3 раздела:

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции - практические занятия.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение определённым объёмом движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, развитие чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение различных танцев в соответствии с возможностями детей конкретной группы: образных, современных, массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются

задания всех разделов), выбор которого направлен на реализацию изложенных ранее задач.

Данный курс ориентирован на учащихся 9-10 лет, рассчитан на 2 года по 1 часу в неделю и изучается параллельно с курсом музыкальной грамоты. По каждому классу определены программные требования.

1.6. Условия реализации программы.

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простого к сложному»;
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- материально-техническое оснащение (аудио-, видеоаппаратура), наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий;

«Ритмика» вводится с 1-го класса и продолжается до окончания 2-го класса по 1 часу в неделю. Данный курс ориентирован на детей 9-10 лет и изучается параллельно с курсом музыкальной грамоты. Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами в школе искусств являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей.

Количественный состав групп в среднем по 10 человек. Занятия по «Ритмике» могут проводиться отдельно с девочками и с мальчиками, могут вместе. Состав групп мальчиков допускается от 4-х человек. 1-й и 2-й классы считаются младшими.

Форма занятий – групповые. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		всего	1 класс	2 класс			
	Введение	1	1				
	Раздел 1. Хореографическая азбука						
1.1.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	22	12	10			
1.2.	Фигурная маршировка	18	10	8			
1.3.	Элементы классического танца	22	12	10			
1.4.	Элементы народного танца	22	12	10			
1.5.	Балетная гимнастика	24	12	12			
	Итого по разделу:	108	58	50			
	Раздел 2. Музыка и танец.						
2.1.	Связь музыки и движения	5	4	2			
2.2..	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	18	12	6			
2.3.	Динамика и характер музыкального произведения в движениях	10		10			
2.4.	Метроритм, специальные упражнения	22	12	10			
	Итого по разделу:	56	28	28			
	Раздел 3. Танцевальные композиции						
3.1.	Парные композиции	38	18	20			
3.2.	Массовые композиции	54	24	30			
	Итого по разделу:	92	42	50			
	Всего:	256	128	128			

1.7. *Контроль и учет успеваемости.*

На уроках «Ритмика» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются

универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков - практических занятий.

Умения учащихся определяются в соответствии с практическими знаниями, умениями, навыками.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- собеседование
- опрос
- контрольный урок
- выступление на концерте

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. Итоговая аттестация в форме контрольного урока проводится во 2-м классе. В конце учебного года все группы отделения участвуют Отчётном концерте ДШИ без выставления оценок.

РАЗДЕЛ 2. ГОДОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КЛАССАМ.

Чтобы определить ожидаемый результат в подготовке учащихся, надо знать, с чем они пришли в школу (стартовый контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль). Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства, участие в концертах, фестивалях, смотрах, конкурсах. В программе, рассчитанной более, чем на один год, разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

Программные требования

1 класс.

Учащиеся должны иметь представление:

- о предмете «Ритмика», о его задачах;

Знать:

- основные требования преподавателя на уроке;
- названия движений и их значение;

Владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.
- навыками ритмических комбинаций;
- элементами классического и народного танца;
- элементами партерной гимнастики;

2 класс.

Учащиеся должны иметь представление:

- о музыке, о связи музыки с движением;
- о ритме, темпе движений;
- о построении музыкальной фразы, вступлении, окончании фразы;
- о музыкальных размерах, о тактах;

Знать:

- подготовительное движение рук;
- уровни подъёма ног;

- понятие о круговых движениях ног;
- понятие о тактах, музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с одной ноги или с двух ног на одну;

Владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой.
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять движения музыкально;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана.
- движения-связки;
- метроритмические раскладки исполнения движений;
- показать элементы художественной окраски движений;
- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

3.1. Методы и формы работы.

Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения (1-й класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-й класс) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками. -

Формы работы:

- урок;
- разучивание танцевальных номеров;
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание музыкальных отрывков;

- посещение уроков хореографического училища;
- проведение отчётов, концертов.

Яркими диагностиками качества урока становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;
- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

3.2. Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества.

3.3 Формы организации учебного процесса

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: концерт перед родителями, участие в фестивалях, смотрах. Урок делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. **Первая часть** включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с

элементами образности. **Вторая часть** представляет собой изучение простейших элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их разновидности, комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами. **Третья часть** включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения. У каждой части свои задачи. Главная задача первой части – организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной работе. Задачами основной части являются: формирование осанки, развитие силы, выносливости, начальных элементов координации, музыкальное и выразительное исполнение движений. Задача третьей части – снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры. При проведении уроков по «Ритмике» необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;
- Чередование темпа нагрузки;
- Равномерность нагрузки на обе ноги;
- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.
- добиваться осмысленного правильного исполнения заданий;
- работать над культурой исполнения движений;

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учёт возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Музыкальное оформление урока классического танца.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания детей и влияет на развитие музыкальной культуры. Музыкальное произведение подбирается к каждой части урока. Мелодии должны быть простыми, но не монотонными. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать движения, соответствуя их характеру, рисунку, темпу. Для упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание учащихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить. В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю, характеру для восприятия детьми данного возраста;
- иметь выразительную мелодию и чёткую фразировку;

- быть близким по содержанию детским интересам.

В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение урока различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске.