

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 2
ГОРОДА КАМЕНСКА - УРАЛЬСКОГО»

Программа рассмотрена на заседании
Педагогического совета

№ 1
« 12 » января 2026 г.



Утверждено:

Г А У Д О С О «ДШИ № 2
г. Каменска – Уральского»

Т.М. Субботина
« 12 » января 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ГРУППАХ РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»

Рабочая программа учебного предмета

«Ритмика»

для обучающихся Дополнительной общеразвивающей программы
«Обучение детей в группах раннего эстетического развития»
Детской школы искусств

г. Каменск- Уральский

2026 год

Разработчик: Дьячкова Елена Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАУДО СО «ДШИ № 2 г. Каменска – Уральского»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2.Содержание курса.....	6
3. Программные требования.....	10
4.Рекомендуемая литература.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства Культуры Российской Федерации от 21.11.2013. №191 – 01 – 39/06 – ГИ.

Музыкально – ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека.

Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Дисциплина «Ритмика» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Современный танец».

Форма проведения учебных занятий

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (от 11 человек в группе).

Основной формой обучения является урок.

Занятия проводятся из расчета 1 час в неделю.

Рекомендуемая продолжительность урока – 30 минут.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- Социальная адаптация детей;
- Эстетическое развитие;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Укрепление здоровья;
- Воспитание трудолюбия;

ЗАДАЧИ:

- Воспитать музыкальные способности;
- Формировать двигательные навыки и умения;

- Развить физические данные, координацию движений, хореографическую память, пластичность;
- Научить взаимосвязи музыки и движения;
- Овладеть свободой движений;
- Активизировать творческие способности;
- Приобщить к хореографическому искусству.

Программа «Ритмика» состоит из 3 –х разделов:

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

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие физических данных необходимых для занятий (шаг, взём, выворотность, гибкость), овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, воспитание чувства ритма и музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных («Пингвины», «Котята», «Часики» и т.д.), детские («Чунга - Чанга», «Паровозик»), в современных ритмах («Стирка», «Диско» и т. д.), которые могут стать репертуаром для сцены. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие эмоциональности, синхронности, чувство ансамбля. Изложенный в программе курс ориентирован на детей 4 – 6 лет, рассчитан на 1 год обучения и изучается параллельно с курсом «Гимнастика».

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10 человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Важное значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

Основные методы работы:

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательное образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На уроках «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок проводится 1 раз в неделю по 30 минут.

Урок делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Первая включает маршировку и разминку, экзерсис на полу.

Вторая - изучение элементов классического и народного танцев, основ музыкальной грамоты, танцевальных элементов и их комбинирование (подготовка к репертуару).

Третья включает работа над этюдами и композициями, закрепление музыкально-ритмического материала в игре.

Основные педагогические принципы: системность, доступность, последовательность, учёт возрастных особенностей, заинтересованность.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел I. Хореографическая азбука

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах, «лошадка».

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: упражнения для головы, шеи и плечевого пояса, упражнения для корпуса, упражнения для ног, прыжки.

Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

ема 1.4. Фигурная маршировка.

- Виды рисунков танца (круг, змейка, колонна и т.д.):
- Виды фигур («звёздочка», «воротца» и т.д.):
- Виды шагов и ходов (марш, галоп, приставной и т.д.).

Тема 1.5. Элементы классического танца

Изучаются на середине зала и лицом к станку:

- понятие: середина класса, 8 точек, по линии танца;
- постановка корпуса;
- позиции ног и рук; preparation для рук;
- releve на полупальцы по I, III, VI позициям
- demi- plie,;
- перевод рук из позиции в позицию;
- перегибы корпуса у станка.
-

Тема 1.6. Элементы народного танца.

Позиции рук и preparation; положение рук на талии; простейшие элементы русского танца:

- шаг с носочка, с каблука, переменный, «пике»;
- «ёлочка», ковырялочка, « гармошка »;
- вращения по точкам;
- притопы и перетопы;

Раздел II. Музыка и танец.

Тема 2.1. Связь музыки и движения.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи. Законченность мелодии и танцевального

движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после исполнения музыкального вступления. Понятия о трёх музыкальных жанрах: *марш-танец-песня*.

Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

Понятия о музыкальных темпах: медленный, быстрый, умеренный. Выполнения движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятия о динамике (*forte, piano*) музыкального произведения. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Этюды-импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Тема 2.4. Музыкально – танцевальные игры.

Музыкально-танцевальные игры предназначены для разгрузки учащихся, для подведения итогов урока. Способствуют творческой активности, развивают фантазию, внимание, чувство ритма, воображение, ориентацию в пространстве.

- «Солдаты и шпионы» (научить детей двигаться в соответствии с характером музыки);
- «Эхо» (научить выделять ритмический рисунок хлопками, притопами);
- «Цветы» (закреплять у детей умение узнавать музыкальные жанры) и т.д.

Раздел III. Танцевальные этюды и композиции.

Тема 3.1 Парные композиции.

- Изучение образных танцев («Весёлые гномы», «Пингвины», «Лучик солнца» и т.д. по выбору преподавателя)
- Изучения детских танцев («Чунга – Чанга», «Зелёный вагончик», «Домовёнок Кузя»)
- Изучение балетных танцев («Полька», «Падеграсс», «Сударушка» и т.д.)
- Изучение танцев в современных ритмах («Стирка», «Диско», и т.д.)
- Изучение русского танца («Барыня», «Лирический» и т.д.)

Тема 3.2. Массовые композиции.

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства.

- Изучение массовых композиций. («Танец утят», «Весёлые друзья», «Цветы Востока», «Новогоднее настроение» и т.д.)

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

I раздел:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (голова, плеч, рук, ног, корпуса);
- иметь первоначальные навыки координации, хореографической памяти;

- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции рук и ног;
- владеть различными танцевальными шагами.

II раздел:

- иметь представления о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятие: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончанию вступления;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног.

III раздел:

- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций;
- иметь навыки коллективного исполнительства.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Т.Барышникова Азбука хореографии – Санкт-Петербург 1996 г.
2. Э. Великович Здесь танцуют - Ленинград 1974 г.
3. В. Пасютинская Волшебный мир танца - Москва 1985 г.
4. И. Дешкова Балет (энциклопедия) - Москва 1995 г.
5. А. Ваганова Основы классического танца - Санкт – Петербург 2002 г.
6. Г. Гусев Методика преподавания народного танца - Москва 2002г.
7. Т. Пуртова, А. Беликова Учите детей танцевать - Москва 2003г.
8. М Медова Классический танец - Москва 2004 г.
9. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
10. Е. Раевская Музыкально-двигательные упражнения - Москва 1991 г.
11. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Кемерово, 1996г.
12. Ритмика и балльные танцы – программа для начальной средней школы - Москва 1997г
13. Л. Степанова Новые балльные танцы - Москва 1971г.
14. В. Кудрякова Разрешите пригласить – Москва 1977г.
15. Красильникова Классический танец младшие классы – Красноярск ,2008г (DVD).
16. Детские танцы - Москва, 2002г, (DVD).

СОГЛАСОВАНО:

Методист

 Л.А. Моисеева

«12» января 2026 г.