

Департамент культуры города Москвы
*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Москвы*

**«Московская городская детская музыкальная школа
имени И.О. Дунаевского»**



Принято

На заседании Педагогического Совета

Протокол № 5 от 15.06.2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____ А.Н. Краси

Приказ № 44 от 15.06.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области
музыкального искусства для групп раннего эстетического развития

«Ритмика»

2 года обучения

Москва

2026

Содержание

1. Пояснительная записка	4
– <i>Введение. Цели и задачи предмета ритмика в подготовительном классе ДМШ</i>	<i>4</i>
– <i>Особенности психологии дошкольников и ключевые моменты в их музыкальном воспитании</i>	<i>5</i>
– <i>Место и роль предмета ритмика в образовательном процессе. Планировка курса.....</i>	<i>6</i>
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание учебного предмета.....	11
– <i>Практикуемые методы работы на уроке</i>	<i>11</i>
– <i>Формы занятий.....</i>	<i>11</i>
4. Требования к уровню подготовки учащихся	11
– <i>Прогнозируемый результат.....</i>	<i>12</i>
5. Формы и методы контроля, система оценок	13
6. Методические, материально-технические, кадровые и внешние условия обеспечения учебного процесса	14
7. Список рекомендуемой учебно-методической литературы	16

I. Пояснительная записка

Введение. Цели и задачи предмета ритмика в дошкольном отделении ДМШ

Ритмика – одна из важнейших дисциплин в рамках дошкольного образования в ДМШ. Несправедливо забытое учение Эмиля Жака-Далькроза постепенно возрождается в современной системе музыкального образования, для чего требуются новые методические программы, приспособленные для детей разных возрастов.

В основе ритмики лежит не столько само движение, сколько эмоциональный отклик на музыку и воплощение его с помощью тела. Можно сказать, что ритмика как предмет в определенной степени является музыкальной теорией, претворяемой на практике движением.

Цель предмета ритмика – развитие музыкального восприятия, творческих, музыкально-ритмических, слуховых и двигательных способностей, что должно помочь воспитанию юного музыканта отзывчивого к музыке и стремящегося к активной самостоятельной деятельности в области музыкального искусства.

Освоению основных целей сопутствуют следующие задачи:

- овладение основами музыкальной грамоты;
- воспитание психофизических, моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности;
- формирование двигательных и музыкально-ритмических навыков;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие темпо-ритмической памяти;
- развитие творческих способностей;
- воспитание эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитию чувства ритма и внутреннего слуха;

В основе программы лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной взаимосвязи музыки и движения.

Структура программы предполагает концентрический метод работы (по спирали), так как соблюдается основной принцип – идти от простого к сложному. Благодаря этому методу уроки ритмики носят комплексный характер, и включает в себя материал разных разделов. Важным является момент повторения пройденного материала из урока в урок, доведение выученных движений до идеала. Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы упражнение выполнялось не просто корректно с точки зрения движений, но и с верной передачей эмоциональной природы избранного музыкального произведения.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-ритмические занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее формирование музыкальных способностей каждого ребенка.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, развивают художественно – творческие способности.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Особенности психологии дошкольников и ключевые моменты в их музыкальном воспитании

Учащиеся 4,5-6 лет способны взаимодействовать со сверстниками и комфортно ощущать себя в группе учащихся. Игровой метод помогает им изучать мир и удерживать внимание на учебном процессе. Ключевые моменты в воспитании дошкольников таковы:

1. Занятия должны проходить с лёгкостью и радостью. Предлагаемые педагогом упражнения не должны вызывать у детей физического утомления или перенапряжения.
2. На уроках ритмики дети должны постоянно выполнять различные задания: гимнастические упражнения, творческие

задания, задания на ощущение музыкального пространства и так далее.

3. На уроке очень важна постоянная смена видов деятельности. Двигательная активность должна чередоваться со спокойным прослушиванием музыки. Так, работа над произведением может растянуться на 3-4 урока, на каждом из которых будут выучиваться движения лишь одного музыкального фрагмента (фразы, предложения или периода).
4. Очень важен аспект поощрения детей во время занятий, что придаст им уверенность в собственных силах.
5. На уроках необходимо использовать простейшие музыкальные инструменты (бубны, ложки, треугольники), а также игровые предметы (мяч, флажки, ленты, теннисные мячики), которые способствуют поддержанию интереса учеников и делает процесс обучения более увлекательным.

Срок реализации учебного предмета для детей, поступивших в группу раннего развития, составляет 2 года. Продолжительность учебных занятий обучения составляет 33 недели в год. Программа составлена из расчета 1 занятия по 1 академическому часу в неделю. Возраст учащихся 5,5-6,5 лет.

Таблица 1

Срок обучения	1 год	2 год
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	49,5	49,5
Аудиторная нагрузка (в часах)	33	33
Внеаудиторная ¹ (самостоятельная) нагрузка (в часах)	16,5	16,5

¹ Виды внеаудиторной работы:

- самостоятельные занятия по подготовке учебной программы;
- подготовка к контрольным урокам, зачетам и экзаменам;
- подготовка к концертным, конкурсным выступлениям;
- посещение учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов, музеев и др.),
- участие обучающихся в творческих мероприятиях и просветительской деятельности образовательной организации и др.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость предмета обучения составляет 99 часов.

Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая.

Наполняемость групп – в среднем 12-15 человек. Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

Структура программы учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся, аудиторные занятия.

Таблица 2

<i>Год обучения</i>	<i>Распределение по годам обучения</i>	
	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33
Количество часов на аудиторные занятия в неделю	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия по годам	33	33
Общее количество часов на аудиторные занятия	66	
Количество часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия в неделю	0,5	0,5
Общее количество часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия по годам	16,5	16,5
Общее количество часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	33	
Максимальное количество часов на занятия в неделю	1,5	1,5
Общее максимальное количество часов по годам	49,5	49,5
Общее максимальное количество часов на весь период обучения	99	

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учётом общего объёма аудиторного времени.

Объём времени на самостоятельную работу обучающихся по каждому учебному предмету определяется с учётом сложившихся педагогических традиций, методической целесообразности и индивидуальных способностей ученика.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Занятия ритмикой в группах раннего эстетического развития невозможны без наличия специально оборудованного, хорошо освещенного и проветренного помещения, где в обязательном порядке должны находиться тщательно настроенное фортепиано, доска, а также свободное пространство для того, чтобы дети дошкольного возраста имели возможность двигаться во время урока. Элемент движения под музыку и игры необходим с точки зрения возрастной психологии. Также желательно наличие наборов шумовых инструментов в достаточном количестве. Их использование внесет необходимое разнообразие, а также упрочит межпредметные связи.

II. Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия тем	Количество часов
1	Вводный урок	1
2	Разучивание базовых элементов – маршевый выход на сцену и поклон-приветствие (поклон-прощание). Ритмические упражнения с мячом	2
3	Добавление блока «Гимнастика» – разучивание упражнения для верхнего плечевого пояса	2
4	Прослушивание и обсуждение музыкального произведения для упражнения «Ходьба по своим дорожкам», определение	2

	длинных и коротких звуков	
5	Добавление гимнастического упражнения «Мягкие руки», освоение понятия <i>legato</i>	2
6	Прослушивание и обсуждение музыкального произведения для упражнения «Музыкальная радуга», определение понятия «музыкальная фраза»	2,5
7	Добавление гимнастического упражнения «Крепкие руки», освоение понятия <i>staccato</i>	2
8	Добавление гимнастического упражнения «Пружинки». Четверти и восьмые.	2
9	Усложнение упражнения «Ходьба по своим дорожкам» с помощью ритмических жестов, введение понятия «ритмический рисунок»	2,5
10	Начало работы над произведением художественного блока – прослушивание и обсуждение будущих движений, понятие музыкального темпа – быстрый, средний, умеренный темпы	2
11	Музыкальные паузы, ритмическая импровизация в медленном темпе с паузами	2
12	Усложнение упражнения «Музыкальная радуга» с помощью исполнения ритмического рисунка, половинная длительность	2
13	Завершение работы над произведением художественного блока, введение его в постоянный репертуар, понятия мажор и минор	2
14	Музыкальный размер 2/4, жанр польки	2
15	Ритмическая импровизация в умеренном темпе	2
16	Концертный показ выученной программы	2
17	Повторение упражнения гимнастического блока, ритмическая импровизация в быстром темпе	2
18	Прослушивание и обсуждение нового упражнения из художественного блока, понятие динамики <i>forte</i> и <i>piano</i>	2

19	Освоение дирижерского жеста в размере 2/4	2
20	Ритмическая импровизация в различных темпах – медленном, быстром и умеренном	2
21	Окончание работы над новым произведением, введение его в постоянный репертуар, ритмическая импровизация со штрихами <i>legato</i> и <i>staccato</i>	2
22	Прослушивание нового произведения для упражнения «Ходьба по своим дорожкам», понятия сильной и слабой долей	2
23	Ритмическая импровизация в различных динамических оттенках	2
24	Разучивание песни с игрой на музыкальных инструментах – базовые навыки игры на шумовых музыкальных инструментах (ложки, маракасы)	2
25	Освоение размера $\frac{3}{4}$, жанр вальса	2
26	Прослушивание и обсуждение нового упражнения художественного блока – упражнение с музыкальными инструментами, базовые навыки игры на звенящих инструментах (треугольник, бубен)	2
27	Разговор о музыкальной форме: понятия предложение, реприза	2
28	Освоение размера 4/4, жанр марша	2
29	Завершение работы над новым произведением и введение его в постоянный репертуар, понятие затакт	2
30	Ритмическая импровизация в размерах 2/4 и 3/4	2
31	Сравнение музыкальных размеров 2/4 и 4/4	2
32	Повторение пройденного материала	2
33	Концертный показ выученной программы	2
Итого часов		66

Формы и методы работы

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ музыкального материала);
- наглядный (показ, демонстрация отдельных частей и всего произведения);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующая организация целого, репетиционные занятия);
- применение индивидуального подхода к каждому ученику с учётом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Практикуемые методы работы на уроке

По способу организации занятий:

- Словесный (устное объяснение нового материала)
- Наглядный (показ педагогом движений)
- Практический (выполнение упражнения по инструкциям)
- Проблемно-поисковый (поиск учеником ошибки, намеренно совершенной педагогом)
- Метод игровой мотивации (использование различных учебных игр)

По уровню деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный (дети усваивают готовую информацию)
- Репродуктивный (дети воспроизводят полученную информацию)
- Исследовательский (творческая работа учащихся)

По форме организации деятельности учащихся:

- Фронтальный (одновременная работа всей группы учащихся)
- Индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы)

- Групповой (организация работ в группах)

Формы занятий

- Традиционный урок
- Игра
- Интегрированный урок (ритмика + сольфеджио; ритмика + хор)
- Открытый урок с присутствием родителей

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате обучения учащиеся должны:

- Знать основные понятия, связанные с метром, ритмом, темпом, динамикой и ладом в музыке;
- Сформировать двигательные умения, музыкально-ритмические навыки, в числе которых умение:
 - Определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный и т.д.);
 - Правильно определять сильную и слабую доли, различать длительности;
 - Уметь определять на слух размеры $2/4$ и $3/4$
 - Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, с началом и окончанием музыкальной фразы или части;
 - Уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе и беге;
 - Уметь ориентироваться в пространстве;
 - Четко определять право и лево;
 - Хорошо владеть движениями с различными предметами;
 - Уметь работать в паре, группе и синхронизировать движения
- Показывать положительную динамику в развитии чувства ритма, внутреннего слуха;
- Развить художественно – творческие способности, проявлять инициативу, творческую активность и фантазию;
- Укрепить здоровье и сформировать правильную осанку.

Прогнозируемый результат

Учащиеся должны знать:

- Основы музыкальной грамоты (длительности, паузы, лады мажор и минор)
- Терминологию (динамические оттенки *f, p, mf, mp*, штрихи стаккато и легато)
- Основные позиции классического танца, (положения рук, ног, корпуса)

Уметь:

- Определять характер муз. произведения
- Четко улавливать метроритм музыки (движение под музыку, прохлопывание ритмического рисунка, определение сильной доли)
- Импровизировать (придумать собственное движение к музыке, придумать текст для заданной мелодии);
- Играть на музыкальных инструментах в сочетании с музыкально-танцевальными упражнениями.

- IV. Фонды оценочных средств

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание

- Несмотря на то, что в группах раннего эстетического развития невозможно применить стандартную систему оценок, контроль над работой учащихся здесь не менее важен. Безусловно, абстрактные оценочные категории ничего не значат для детей 5-6 лет. Поэтому необходимо выработать психологически оправданную и доступную понимания ребенка систему оценок и поощрений. Это могут быть наклейки, штампы, словесные ремарки. Главное, чтобы учащиеся постоянно ощущали заинтересованность педагога в их успехах и достижениях.
- **Цели** аттестации: установить соответствие достигнутого учеником уровня знаний и умений на определенном этапе

обучения программным требованиям. Установление личностного роста каждого ученика за период обучения.

- **Виды.** В группе раннего эстетического развития возможна как промежуточная, так и итоговая аттестация.
- **Формы. *Текущий контроль.*** Оценка работы на уроке и еженедельные домашние задания.
- Текущий контроль результатов воспитания и развития учеников осуществляет педагог — руководитель группы методом наблюдения за учениками во время занятий, в процессе коллективной работы и проверки выполненных работ.
- ***Промежуточный контроль.*** Проводится в форме контрольного урока на последнем занятии в конце каждого учебного полугодия (кроме последнего занятия в конце второго учебного года, когда проводится итоговая аттестация).
- ***Итоговый контроль.*** Проводится в форме контрольного урока на последнем занятии в конце второго года обучения.
- Промежуточный и итоговый контроль осуществляет педагог — руководитель группы с применением знакомых ученикам методов работы. Проверка знаний, умений и навыков на промежуточных и итоговом контрольных уроках осуществляется в соответствии с оценочными материалами программы. Методы и содержание контроля результатов остаются на усмотрение педагога.

Формы и методы контроля. Система оценок

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Безусловно, на уроках ритмики в подготовительном классе невозможно применить стандартную систему оценок за счет того, что ученики не выполняют домашних заданий и проверочных работ. Таким образом, оценка выражается в первую очередь словесно на уроке. При оценивании учащегося следует учитывать формирование устойчивого интереса к музыкальному

искусству, развитие музыкальности, овладение практическими умениями и навыками, степень продвижения, успешность личностных достижений.

Промежуточной проверкой становится открытое выступление в конце первого полугодия, кроме того, в этом качестве могут рассматриваться также классные концерты. Итоговая аттестация совпадает с заключительным открытым выступлением в конце полного года обучения, предшествующим вступительным экзаменам в ДМШ.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся на завершающих полугодие занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на предмет.

V. Методические, материально-технические, кадровые и внешние условия обеспечения учебного процесса

1) Методические условия:

В процессе обучения педагогом широко используется различный методический материал в виде специализированных хрестоматий, методических пособий, музыкально-педагогических статей в периодических изданиях. Благодаря им педагог сможет подобрать разнообразный музыкальный материал, а также расширить круг выполняемых детьми упражнений.

Важным методическим условием является также стремление педагога раскрыть в каждом ребенке потребность в танце и движении. Важно направить ребенка на осознанную передачу звука и его свойств (тембр, длительность, высота, громкость) движениями тела.

Педагог обязан учитывать возрастные особенности учеников и адаптировать относительно сложные музыкальные понятия. Методически важно не просто обучить учеников соответственно программе, но и расширить их кругозор, обогатить познания детей об окружающем мире, о хореографии.

Верно подобранное музыкальное сопровождение влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. При этом репертуар не должен быть однообразным, в нем должны сочетаться и классическая музыка, и народная, и музыкальные произведения с современными ритмами и звучаниями. Особое внимание следует уделить исполнению избранных произведений. С одной стороны оно должно быть очень ясным, в некоторых случаях даже преувеличенным (например в упражнении для легкого бега несколько преувеличить *staccato*, в упражнении «мягкие руки» играть *legatissimo* и так далее). С другой стороны ни одно музыкальное произведение не должно исполняться чрезмерно громко, так как это может излишне возбудить детей, что помешает последующему ходу занятия. Методически верными являются произведения легкие по фактуре, с яркой образностью, ясные по жанру и стилю, а также разнообразные по характеру.

2) Материально-технические условия:

Занятия ритмикой в подготовительном классе должны происходить в просторной аудитории (актовом зале или специальном кабинете ритмики) с хорошим освещением и отоплением (для того, чтобы свободно двигаться, дети должны быть легко одеты). Помещение должно хорошо проветриваться, в нем должны иметься стулья в достаточном количестве и хорошо настроенное фортепиано. Желательно также наличие набора различных шумовых инструментов, таких как ложки, бубен, треугольник, металлофон, а также игровых предметов таких как мяч, флажки, гимнастические ленты.

3) Кадровые условия

Для достижения лучшего результата, на уроке ритмики необходим концертмейстер, чтобы педагог мог постоянно следить за качеством выполнения упражнений. Также необходимо сотрудничество всех педагогов, работающих с подготовительным классом, что сделает учебный процесс максимально плодотворным. Очень важен постоянный процесс самообразования педагога – ознакомление с новейшими методиками, изучением психологии, общение и обмен опытом с ритмистами не только России, но и Зарубежья.

4) Внешние условия

Музыкальные впечатления дети должны получать не только в музыкальной школе, но и дома. Необходимо дать понять родителям всю важность посещения концертов, музеев, выставок, а также театрально-музыкальных представлений, организованных специально для дошкольников. Не менее важно и ознакомление с видео- и аудиоматериалами в семейном кругу.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. *Алексеева Л.* Двигаться и думать. Сборник материалов / Сост. Кулагина О. М., 2000.
2. *Андреева М., Конорова Е.* Первые шаги в музыке. М., 1968.
3. *Ануфриева Н.* Музыкально-ритмическое развитие учащихся на основе интегративных связей в музыкальном лицее // Психология и музыкознание: проблемы восприятия, мышления, творчества. Тула, 2001.
4. *Беляева-Экземплярская С.* О психологии восприятия музыки. М., 1923.
5. *Бирюкова И.* Основы теории и практики танцевально-двигательной терапии // Материалы научной конференции «Свободный танец: история, философия, пути развития». М., 2005.
6. *Вавилова Е.* Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. М., 1980.
7. *Волкова Г.* Логопедическая ритмика. М., 1985.
8. *Волконский С.* Мои воспоминания. М., Т. 1-2. 1992.
9. *Волконский С.* Отклики театра. Пг., 1914.
10. *Гринер В.* Ритм в искусстве актера. М., 1966.
11. *Дорн В.* Метод Жак-Далькроза. М., 1912.
12. *Дункан А.* Танец будущего. Моя жизнь. Мемуары. Киев, 1989.
13. *Жак-Далькроз Э.* Ритм. М., 2006.
14. *Збруева Н.* Ритмическое воспитание. М., 1935.
15. *Зими́на А.* Музыкальные игры и этюды в детском саду. Пособие для музыкального руководителя. М., 1971.
16. *Конорова Е.* Методическое пособие по ритмике. Вып. 1. М., 1963.
17. *Кулагина И.* Школа движения Л.Н. Алексеевой // Материалы научной конференции «Свободный танец: история, философия, пути развития». М., 2005.
18. *Л.Н. Алексеева (1890-1964).* 100-летний юбилей. М., Дом ученых АН СССР, 1990.

19. *Лифиц А.* Ритмика. Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных учреждений. М., 1999.
20. *Луговская А.* Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1991.
21. *Майорова Л., Лопина Н.* Закономерности развития координационных способностей у детей 4-7 лет // Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников / под ред. В.И.Усакова. Красноярск, 1996.
22. *Медведева Е.* Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. М., 2004.
23. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в специальном детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под ред. А.П.Зарина, Е.Л.Ложко. СПб., 1994.
24. *Пустовойтова М.* Ритмика для детей 3-7 лет: учебно-методическое пособие. М., 2008.
25. Ритмические игры и пляски для проведения с молодежью в клубах, кружках и на экскурсиях. / Ред. Н.Александровой, М. Румер, Е. Коноровой. М., 1928.
26. *Романова Е.* Ритмика Эмиля Жака-Далькроза // Материалы научной конференции «Свободный танец: история, философия, пути развития». М., 2005.
27. *Россихина В.* Н.Г.Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране // Из прошлого советской музыкальной культуры. Вып. 3. М., 1981.
28. *Рыбкина Т.* Методы развития музыкального восприятия на основе синтеза музыки и движения // Психология и музыкознание: проблемы восприятия, мышления, творчества. Тула, 2001.
29. *Рычкова Н.* Логопедическая ритмика. М., 1998.
30. Сборник материалов для занятий по ритмике (система Жак-Далькроза). М., 1930.
31. *Старчеус М.* Слух музыканта. М., 2003.
32. *Степанова Л.* Методическое пособие по ритмике для детей 5, 6, 7-летнего возраста. М., 2008.

33. *Франио Г., Лифиц И.* Методическое пособие по ритмике для 1-го класса музыкальной школы. М., 1995.
34. *Франио Г.* Ритмика в детской музыкальной школе. М., 1997.
35. *Чибрикова-Луговская А.* Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмикой. Методика. М., 2003.
36. *Шершнев В.* «От ритмики к танцу». Программа для образовательных учреждений. М., 2006.