

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
«ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету УПО.10.03.: Ритмика**

**основное общее образование**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.01 ИСКУССТВО БАЛЕТА**

**Москва**

**2025**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО.10.03. «Ритмика» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, преподаватель».

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями); с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), с Федеральной образовательной программой основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»), а также программой воспитания АНО ПО «Школа классического танца», с учетом мнения участников образовательных отношений.

Предмет «Ритмика» входит в состав предметной области **«Физическая культура»**. Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- осознание значения искусства и творчества в личной и культурной самоидентификации личности;
- развитие эстетического вкуса, художественного мышления обучающихся, способности воспринимать эстетику природных объектов, сопереживать им, чувственно-эмоционально оценивать гармоничность взаимоотношений человека с природой и выражать свое отношение художественными средствами;
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности;
- формирование профессиональных компетенций;
- формирование интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России, сокровищам мировой цивилизации, их сохранению и приумножению;
- овладение основами музыкальной грамоты и основами игры на музыкальном инструменте, способностью эмоционально воспринимать музыку во взаимосвязи с хореографическим искусством.

**Цель и задачи** изучения учебного предмета «Ритмика»: формирование представлений о культуре танца, воспитание личности, способной к

самостоятельной, творческой деятельности, развитие и творческое самовыражение обучающихся посредством хореографии.

Задачи:

- Научить обучающихся активно воспринимать музыку разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности;
- Ознакомить с основами музыкальной грамоты;
- Развить эмоциональное восприятие музыки, что должно выразиться в гармоничных пластических движениях;
- Развивать творческую фантазию детей, способность к импровизации;
- Развивать внимание, память, быстроту мышечной реакции, способность ориентироваться в пространстве.

В результате изучения данного предмета УПО.10.03. Ритмика у обучающихся должны:

**знать:** характерные особенности ритма, метра, длительности звучания музыкального материала; основы музыкальной грамоты; средства музыкальной выразительности; основные требования к профессиональной форме обучающегося.

**уметь:** передавать характер и содержание музыки в ритмически организованных движениях; активно воспринимать музыку, разбираться в ее содержании и средствах выразительности; критически оценивать свои возможности и способности, искать пути к постоянному совершенствованию в профессиональной деятельности;

**иметь практический опыт:** передавать свои музыкальные впечатления в осмысленных движениях и действиях; повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формируемые **общие компетенции** по предмету УПО.10.03. Ритмика:  
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Формируемые **профессиональные компетенции** по предмету УПО.10.03. Ритмика:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

### **Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане.**

Учебный предмет «Ритмика» относится к обязательной части учебного плана АНО ПО «Школа классического танца».

Учебным планом на изучение курса отведено 66 учебных часа – 2 часа в неделю в 5 классе (1 балетный класс).

## 5 класс (1 балетный)

### Содержание

#### Раздел 1. Музыкальные размеры

##### 1.1. Динамика и характер музыки.

Динамика звучания (сила звука) – forte(громко); piano(тихо); crescendo(постепенно увеличивая силу звука); diminuendo(постепенно ослабляя силу звука). Характер звучания –legato(связно); staccato(отрывисто); sforzando(акцентируя, выделяя с силой). Музыкальные примеры.

##### 1.2. Темпы в музыке.

Темп – скорость музыкального движения.

Allegro (быстро); adagio(медленно); andante(умеренно) и т.д. Музыкальные примеры.

##### 1.3. Изучение длительностей.

Длительности - целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая, тридцать вторая. Ритм – последовательность одинаковых или различных длительностей, которая образует ритмические рисунки. Музыкальные примеры.

##### 1.4. Музыкальный такт. Сильные и слабые доли.

Такт - отрезок музыки от одной сильной доли до другой. Такты делят произведение на одинаковые по времени части, в записи разделяемые тактовой чертой. Она ставится перед сильной долей. Такт представляет собой объединение метра и ритма. Метр – пульс музыки,

равномерное чередование сильных и слабых долей. Сильные и слабые доли такта. Музыкальные примеры.

##### 1.5 Музыкальный размер 2/4

Размер - цифровая запись метра в виде дроби. Числитель показывает количество долей от одной сильной доли до другой, знаменатель характеризует эти доли (то есть обозначает длительность доли). Первая доля всегда сильная, остальные – слабые. Дирижирование на 2/4. Тактирование в указанном размере. Музыкальные примеры. Изучение музыкальных этюдов на 2/4.

##### 1.6 Музыкальный размер 4/4

Дирижирование на 4/4. Тактирование в указанном размере. Музыкальные примеры. Изучение музыкальных этюдов на 4/4.

##### 1.7 Музыкальный размер 3/4

Дирижирование на 3/4. Тактирование в указанном размере. Музыкальные примеры. Изучение музыкальных этюдов на

3/4.

### 1.8 Музыкальный размер 6/8

Дирижирование на 6/8. Тактирование в указанном размере. Музыкальные примеры. Изучение музыкальных этюдов на 6/8.

## Раздел 2. Структура музыкального произведения

### 2.1. Комбинации на ритмический рисунок в музыкальных размерах 2/4, 4/4, 3/4, 6/8.

Разучивание, повтор и отработка музыкальных примеров на 2/4, 4/4, 3/4, 6/8 с различными длительностями.

### 2.2. Тактовые и затактовые вступления.

Тактовые вступления. Затактовые вступления. Затакт – неполный такт, начинающийся со слабой доли. Вступление, как подготовка к

исполнению танцевального элемента или танца. Музыкальные примеры.

### 2.3. Строение музыкального произведения.

Интонация. Мотив. Фраза. Гармония – последовательность созвучий, аккорды, которые сопровождают мелодию, дополняют и украшают ее. Членение музыкальной речи: интонация, мотив, фраза, предложение, период. Интонация – частичка мелодии, мелодический оборот из двух звуков. Это наименьшая ячейка музыкальной формы. Интонации складываются в мотивы – однотакты с одним акцентом. Мотивы объединяются во фразы – двутакты с законченной музыкальной мыслью. Начало и окончание музыкальной фразы. Музыкальные примеры.

### 2.4. Музыкальное предложение.

Предложение - музыкальная мысль, музыкальная мысль завершённая каденцией. Предложение состоит из четырёх мотивов, двух фраз. Музыкальные примеры.

### 2.5. Период (восьмитакт)

Период - наименьшая законченная музыкальная форма. В периоде даётся изложение одной музыкальной мысли. Обычно период состоит из двух, иногда из трёх предложений. Период может быть частью более крупной формы, а также и самостоятельным произведением.

### 2.6. Аккомпанемент и мелодия.

Мелодия - музыкальная мысль, выраженная односторонне. Аккомпанемент - инструментальное сопровождение одного солирующего голоса. Музыкальные примеры и комбинации.

## 2.7. Пунктирный ритм, музыкальные этюды.

Пунктирный ритм - (от лат. punctum - точка) – чередование удлинённой сильной и укороченной слабой долей. Это ритмический рисунок, образуемый при увеличении доли такта на половину длительности за счёт двукратного уменьшения следующей, более слабой доли. Обозначается точкой, поставленной справа от ноты. Ритмические рисунки с пунктирным ритмом. Музыкальные этюды с пунктирным ритмом.

## 2.8. Синкопа, комбинации на основе синкопы.

Синкопа – перемещение тактового акцента с сильной доил на слабую, несовпадение ритмического и метрического акцентов. Ритмические рисунки с синкопой. Музыкальные примеры. Комбинации на основе синкопы.

## 2.9. Переменный размер

Переменным называется размер с изменяющимся количеством счётных долей, т.е. когда такты произведения имеют неодинаковый на всём протяжении размер. Музыкальные примеры. Комбинации с переменным размером.

## 2.10. Канон в музыке и танце.

Канон - это форма многоголосной музыки, основанная на строгой имитации, т.е. проведении во всех голосах той же мелодии, в каждом последующем голосе вступающей до того, как она закончилась в предыдущем. Музыкальные примеры. Комбинации на основе канона.

### Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Знать динамику и характер музыки. Определять темпы в музыке. Определять длительность - целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая, тридцать вторая. Определять музыкальный такт. Сильные и слабые доли. Определять музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4, 6/8 Уметь делать комбинации на ритмический рисунок в музыкальных размерах 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Определять тактовые вступления. Затактовые вступления Знать строение музыкального	Владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе музыкально-творческой деятельности. Выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в аудио- и видео форматах, текстах, таблицах, схемах. Устанавливать существенные признаки для классификации изучаемых объектов, явлений. Планировать	Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей. Стремление развивать и сохранять музыкальную культуру своей страны. Готовность поступать в своей жизни в соответствии с эталонами нравственного самоопределения, отражёнными в них; активное

<p>произведения. Интонация. Мотив. Фраза  Определять период (восьмитакт)  Знать пунктирный ритм, музыкальные этюды. Определять переменный размер</p>	<p>достижение целей через решение ряда последовательных задач частного характера.  Выявлять наиболее важные проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях. Самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений.  Предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам.  Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.  Уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться.  Оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям,</p>	<p>участие в музыкально-культурной жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в качестве участников творческих конкурсов и фестивалей, концертов, культурно-просветительских акций, в качестве волонтера в дни праздничных мероприятий.  Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность воспринимать музыкальное искусство с учётом моральных и духовных ценностей этического и религиозного контекста, социально-исторических особенностей этики и эстетики. Придерживаться принципов справедливости, взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной музыкальной и учебной деятельности, при подготовке внеклассных концертов, фестивалей, конкурсов.  Умение видеть прекрасное в окружающей действительности,</p>
--	---	---

	<p>самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия.</p> <p>Сравнивать результаты с исходной задачей и оценивать вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.</p> <p>Объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности. Понимать причины неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому опыту.</p> <p>Развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других как в повседневной жизни, так и в ситуациях музыкально-опосредованного общения.</p> <p>Выявлять и анализировать причины эмоций. Выражать своё мнение, в том числе впечатления от общения с музыкальным искусством в устных и письменных текстах. Понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения.</p> <p>Распознавать невербальные средства</p>	<p>готовность прислушиваться к природе, людям, самому себе; осознание ценности творчества, таланта.</p> <p>Осознание важности музыкального искусства как средства коммуникации и самовыражению.</p> <p>Овладение основными способами исследовательской деятельности на звуковом материале самой музыки, а также на материале искусствоведческой, исторической, публицистической информации о различных явлениях музыкального искусства, использование доступного объёма специальной терминологии.</p> <p>Освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни, включая семью, группы, сформированные в учебной исследовательской и творческой деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды.</p>
--	--	--

	<p>общения (интонация, мимика, жесты), расценивать их как полноценные элементы коммуникации, адекватно включаться в соответствующий уровень общения.</p> <p>Развивать навыки эстетически опосредованного сотрудничества, соучастия, сопереживания в процессе исполнения и восприятия музыки.</p> <p>Признавать своё и чужое право на ошибку, при обнаружении ошибки фокусироваться не на ней самой, а на способе улучшения результатов деятельности.</p>	<p>Стремление перенимать опыт, учиться у других людей - как взрослых, так и сверстников, в том числе в разнообразных проявлениях творчества, овладения различными навыками в сфере музыкального и других видов искусства</p>
--	--	--

**Социокультурные/научно-технические ресурсы  
города/страны**

Российский национальный Музей музыки

<https://music-museum.ru/>

Музей П.И. Чайковского в Москве

<https://music-museum.ru/museums/tchaikovsky>

Музей А.Н. Скрябина

<https://scriabinmuseum.ru/>

Мемориальный музей Сергея Прокофьева

Мемориальная усадьба Шаляпина

<https://music-museum.ru/>

Музей русской гармонии А. Мирека.

<https://scriabinmuseum.ru/>

Экскурсии для школьников в Музей А. Мирека

<https://xn--ftbdntmdanedo.xn--p1ai/a-mireka/>

"Культура РФ. В разделе "Музыка"

<https://www.culture.ru/music>

Музыкальные инструменты народов мира. Музей-квартира Н.С. Голованова.

Музей-квартиры А.Б. Гольденвейзера.

<https://music-museum.ru/events/ekspozitsii/muzyikalnyie-instrumentyi-narodov-mira.html>

МЭШ

Сценарий урока «Песня – это просто?»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/28900?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/28900?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Жанры вокальной музыки»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/44575?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/44575?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «В музыкальном театре. Опера»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/31904?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/31904?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «В музыкальном театре. Балет»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/31599?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/31599?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Этот серьезный «несерьезный» жанр. Оперетта»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/118692?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/118692?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Мюзикл – новый музыкально-сценический жанр XX века»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/25146?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/25146?menuReferrer=catalogue) Сценарий урока

«Классика современного жанра. Популярные темы мюзиклов»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/33410?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/33410?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Старинной песни мир». Баллада Ф. Шуберта «Лесной царь»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/8847?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/8847?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Образы романсов и песен русских композиторов»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/8751?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/8751?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Образы романсов и песен русских композиторов»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/8793?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/8793?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Инструментальная баллада, ноктюрн и другие камерные жанры инструментальной музыки»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/43075?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43075?menuReferrer=catalogue)

Сценарий урока «Этюд: от техники к программности»

[https://uchebnik.mos.ru/material\\_view/lesson\\_templates/9847?menuReferrer=catalogue](https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/9847?menuReferrer=catalogue)

## Оценочные процедуры

Возможные оценочные процедуры:

- анализ музыкальных произведений (содержательная характеристика произведений народной музыки в комплексе музыкальных средств выразительности, интонационных, жанровых и стилистических особенностей, приёмов развития);
- диалог/полилог, опрос, устный ответ;
- инструментальное музицирование;
- исследовательская работа, учебное задание, проект, реферат;
- терминологический диктант, тест;
- музыкальная викторина (диагностика знаний музыкальных инструментов и творчества композиторов)

## Тематический план

Наименование темы	Количество часов
Средства музыкальной выразительности: характер, темп, динамические оттенки.	6
Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8. Дирижерский жест. Форма муз. Произведения.	7
Музыкальные длительности: четверти, восьмые, половинные, шестнадцатые.	9
Ритмические рисунки из сочетания различных длительностей в движении.	8
Ритмические каноны – движения с опозданием на один, два такта.	7
Двигательная импровизация на заданную музыку.	9
Пунктирные ритмы и различные способы их исполнения в движении	6
Двухголосие. Ритмический контрапункт, или упражнения с дополнительными восьмыми.	6
Музыкально – ритмические игры и этюды.	4
Подготовка к экзамену. Экзамен	4
<b>Всего:</b>	<b>66</b>

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО 10.03. РИТМИКА

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Минимальное материально-техническое обеспечение дисциплины «УПО.10.03. Ритмика» должно учитывать современный подход к обучению и развитию учащихся через различные формы двигательной активности, что помогает создать оптимальную учебную среду.

Во-первых, для занятий ритмикой необходимо наличие просторных, хорошо освещенных помещений, которые обеспечивают свободное движение и возможность выполнения различных физических упражнений. Пол должен быть подходящего типа — безопасным, нескользким и с хорошими амортизационными свойствами.

Во-вторых, помимо помещения, необходимо также оснащение различным спортивным инвентарем. Это может включать гимнастические маты для тренировок и растяжек, скакалки, обручи, палки, а также музыкальные инструменты, которые могут использоваться для создания ритма и музыкального сопровождения. Музыкальное оборудование, такое как динамики или музыкальные центры, также играет ключевую роль в проведении занятий. Музыка помогает устанавливать определенный ритм и способствует созданию нужной атмосферы.

Оборудование хореографического зала: зеркала, фортепиано.

Техническое оборудование: фортепиано, музыкальная колонка.

### **Литература:**

1. Кузнецова, Л. П. Ритмика. Подходы и методы. — Москва: Издательство "Высшая школа", 2019.
2. Баранов, А. Н. Ритмика в физическом воспитании. — Санкт-Петербург: Издательство "Спорт", 2020.
3. Смирнова, Н. В. Эмоции, движение и ритм. — Екатеринбург: Издательство "Уральский университет", 2021.
4. Халилова, М. С. Методика преподавания ритмики. — Казань: Издательство "Федерация", 2018.
5. Синельникова, Т. А. Хореографическая ритмика. — Новосибирск: Издательство "Летний сад", 2017.
6. Федорова, И. А. Психология музыки и ритмики. — Москва: Издательство "Наука", 2022.
7. Мостович, С. Р. Анализ музыкальной формы и ритм. — Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс", 2019.
8. Черевичкина, Е. В. Ритмика и ее применение в лечении и реабилитации. — Москва: Издательство "Медицинская книга", 2021.

- «Основы ритмики» / В. К. Поляков - книга, посвященная базовым принципам ритмики, содержит теоретические и практические занятия, а также методические рекомендации.
- «Ритмика. Подходы и методы» / Л. П. Кузнецова - данное пособие описывает различные подходы к обучению ритмике, включая как традиционные, так и инновационные методы преподавания.
- «Ритмика в физическом воспитании» / А. Н. Баранов - работа, которая рассматривает ритмику как важный компонент физического воспитания, включая её влияние на развитие двигательных навыков.
- «Эмоции, движение и ритм» / Н. В. Смирнова - книга, исследующая связь между музыкальным ритмом, движением и эмоциональным развитием человека.
- «Методика преподавания ритмики» / М. С. Халилова - учебное пособие для преподавателей, охватывающее методические подходы к обучению ритмике на разных уровнях.
- «Хореографическая ритмика» / Т. А. Синельникова - работа, в которой рассматривается ритмика в контексте хореографии, описываются упражнения и методики подготовки.
- «Психология музыки и ритмики» / И. А. Федорова - книга, которая погружает читателя в психологические аспекты восприятия ритма и его влияния на поведение и эмоциональное состояние.
- «Анализ музыкальной формы и ритм» / С. Р. Мостович - издание, посвященное теории ритма в музыке и его анализу, что может быть полезно для изучения взаимодействия музыки и движений.

### **Электронные издательства**

Громов, Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра : учебное пособие / Ю. И. Громов. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2011. — 256 с. — ISBN 978-5-8114-1170-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1945>