

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСЕЕВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

Одобрено:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2020.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «АДШИ»
Иголкина Г.В.
Приказ № 32/2 от 31.08.2020



Программа по учебному предмету

Ритмика

дополнительной общеразвивающей программы
в области хореографического искусства

«Ритмика и танец»

(Раннее эстетическое развитие)

(срок обучения 2 года)

Составитель: Преподаватель
МБУ ДО «АДШИ»
Ткачева Анастасия Сергеевна

Содержание

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- Срок реализации учебного предмета
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета
- Сведения о затратах учебного времени
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цели и задачи учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

II. Содержание учебного предмета

- Учебно-тематический план
- Программные требования

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список учебной и методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

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, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического развития детей в детских школах искусств.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Дисциплина «Ритмика» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

2. Срок реализации учебного предмета

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 4,6 – 6,6 года, рассчитан на два года обучения.

При реализации программы учебного предмета «Ритмика» со сроком обучения 2 года, продолжительность учебных занятий первого и второго года обучения составляет 33 недели в год.

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка (в часах)	33	33
Недельная аудиторная нагрузка	1	1

3. Форма проведения учебных аудиторных занятий

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

4. Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

5. Методы обучения

Основные методы работы:

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

6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебный зал для занятий по учебному предмету «Ритмика» оборудован хореографическими станками, зеркалами, музыкальным инструментом и аудио аппаратурой.

II. Содержание учебного предмета

1 год обучения

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса (медленно)	Часы
наклоны головы вперед, назад и в стороны	1
повороты головы вправо, влево	1
круговые движения головой по полукругу и по целому кругу	1
вытягивание шеи вперед и в стороны	1
подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно	1
круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно	1
Упражнения для рук	
подъем и опускание вверх-вниз	1
разведение в стороны	1
сгибание рук в локтях	1
круговые движения «мельница»	1
круговые махи одной рукой и двумя вместе	1
отведение согнутых в локтях рук в стороны	1
Упражнения для кистей рук	
сгибание кистей вниз, вверх	1
отведение вправо, влево	1
вращение кистей наружу, внутрь	1
Упражнения для корпуса	
наклоны вперед, в сторону	1

перегибы назад	1
повороты корпуса «пилка»	1
круговые движения в поясе	1
Упражнение для ступней ног	
отведение стопы наружу в суставе, внутрь	1
круговые движения ногой	1
Прыжки	
на обеих ногах	1
на одной (по два, четыре, восемь на каждой)	1
подскоки	1
легкий бег	1

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.

Виды рисунков	Часы
Круг, квадрат, колонна, шеренга, диагональ	1
Виды фигур	
Круг в круге, сужение и расширение круга	1
Виды шагов и ходов	
танцевальный ход с носка	1
шаг с пятки	1
галоп	1
легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях	1
бег лошадки	1
хлопки в ладоши	1
Итого	33

2 год обучения

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса (в ускоренном темпе)	Часы
наклоны головы вперед, назад и в стороны	1
повороты головы вправо, влево	1
круговые движения головой по полукругу и по целому кругу	1
подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно	1
круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно	1
Упражнения для рук	
подъем и опускание, разведение в стороны, сгибание рук в локтях	1
круговые махи одной рукой и двумя вместе	1
Упражнения для кистей рук	
сгибание кистей вниз, вверх; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь	1
Упражнения для корпуса	
наклоны вперед, в сторону, перегибы назад	1
расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)	1
Упражнение для ног	
полуприседания	1
подъем на полупальцы	1
разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону	1
отведение ноги, выпады вперед и в стороны	1

Прыжки	
прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно)	1
перескоки с одной нога на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны	1
подскоки	1

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.

Виды рисунков	Часы
Круг, змейка, цепочка, квадрат	1
Колонна, шеренга, диагональ, зигзаг	1
Виды фигур	
круг в круге, сужение и расширение круга	1
«звездочка», «воротца»	1
Виды шагов и ходов	
танцевальный ход с носка, шаг с пятки	1
приставной шаг	1
шаг на полуприседаниях	1
галоп	1

Тема 1.3. Элементы классического и народного танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы.

Элементы классического танца	Часы
позиции ног: 1, 2, 3, постановка стоп	1
постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в	1

полувыворотных позициях	
preparation для руки у станка (держась одной рукой за станок)	1
понятие en face	1
Элементы народного танца	
положение рук на поясе, положения рук в паре	1
притоп одинарный, тройной	1
хлопки в ладоши	1
вращение по точкам класса на месте	1
Итого	33

Программные требования:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами.
- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладони и притопов ног.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятий лада в музыке и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- навыки игры на шумовых музыкальных инструментах в сочетании с музыкально-танцевальными упражнениями.
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ; владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестроения из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений.

IV. Формы и методы контроля

Оценка качества освоения учебного предмета «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: просмотрах, открытых уроках, концертах.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

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

Урок проводится один раз в неделю. Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательна с элементами образности.

Вторая, основная часть изучение основных элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, стопы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на

элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков плана работа над культурой исполнения движений.

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

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся.

Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

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 и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Список учебной и методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. и др. Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. - М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.