


Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
(ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»)
Отделение художественно-эстетического образования

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 04.06.2020 г



Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа
в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»
Предметная область
ПО.01. Хореографическое исполнительство

Программа по учебному предмету
ПО.01.УП.02. «РИТМИКА»
Возраст от 6 лет 6 мес. до 9 лет
Срок реализации 2 года

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ОХЭО
 Н.Н. Пирогова

Составитель:
Зверева Виктория Николаевна, старший
методист ОХЭО
Гарбуличева Александра Владимировна,
педагог-организатор
Пирогова Наталья Николаевна, начальник
ОХЭО

г. Екатеринбург, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Материально-технические условия реализации учебного предмета.*

2. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени.*
- *Требования по годам обучения.*

3. Требования к уровню подготовки учащихся

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*
- *Критерии оценки.*

4. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*
- *Критерии оценки.*

5. Методическое обеспечение образовательного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам*

6. Список литературы

1. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «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. Учебный предмет «Ритмика» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами такими как: классический танец, народный танец, историко-бытовой танец, современный танец.

Учебный предмет «Ритмика» состоит из двух разделов. Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятия хореографией. Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха, посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предложенного материала, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся.

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы составляет 2 года – на первом и втором году обучения в рамках дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Возраст обучающихся – от 6 лет 6 (7 лет) месяцев до 9 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

Общий объем программы составляет 130 аудиторных часов, самостоятельная работа учащихся не предусматривается. Количество учебных недель на первом году обучения составляет 32 недели, на втором – 33 недели.

Срок обучения 8 лет

Таблица 1

Год обучения	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	130	
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	-	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-	
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	130	
Объём времени на консультации (по годам)	2	2
Общий объём времени на консультации	130	

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Форма проведения учебных занятий

Форма обучения групповая. На занятиях разучивается разминка, эжзерсис на середине зала, танцевальные движения, этюды. Обучающимся дается возможность для сочинения собственных комбинаций и этюдов на основе пройденного материала. Активно используется такая форма как беседа-обсуждения: обсуждается важность грамотного исполнения движений, проводится совместный анализ комбинаций и этюдов, сочинённых детьми, опрос знания обучающимися танцевальной терминологии, применяемой на уроках танца. Численность группы в среднем

12-15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут.

Цели и задачи учебного предмета

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;
- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метроритмического чувства.

Методы обучения

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

- словесный (образное объяснение);
- наглядно-слуховой – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем;
- практический – предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды, простейшие танцевальные композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры.

Материально-технические требования к условиям реализации учебного предмета «Ритмика»

Материально-технические условия соответствуют санитарным и противопожарным нормам. В обеспечение реализации учебного предмета «Ритмика» входят:

- спортивно-хореографический зал с зеркалами;

- музыкальный инструмент(фортепиано);
- раздевалки и душевые.

Содержание учебного плана по годам обучения 1 год обучения

Рекомендуемые упражнения для 1 года обучения.

1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

1.1. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, в стороны; повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе.
- Упражнения для рук:
- подъем и опускание вверх-вниз; разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях
- Для кистей рук:
- сгибание кистей вниз, вверх; отведение вправо, влево.

Упражнения для корпуса: наклоны вперед, в стороны; повороты корпуса.

2.1. Упражнения для ног:

- полуприседания, полное приседание по VI поз;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги, тоже с приседанием и подъемом на полупальцы; отведение ноги, выпады вперед и в стороны.

2.2. Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- круговые движения стопой.
- прыжки (на месте и с продвижением):
- прыжки на обеих ногах, поджатые ноги;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой); перескоки с одной ноги на другую;
- поскоки; легкий бег.

2.3. Фигурная маршировка: выполняются различные построения рисунков и фигур (прием перестроения из одной фигуры в другую). Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды фигур: круг в круге; сужение и расширение круга.

Виды рисунков танца: круг; квадрат; колонна; шеренга; диагональ.

Виды шагов и ходов: танцевальный шаг; шаг с пятки; шаг на полупальцах; приставной шаг; шаг на полуприседании; маршевый шаг; галоп; подскок; легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; бег «лошадки».

2.4. Элементы классического и историко-бытового танцев.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы; позиции ног: шестая, первая; постановка стоп; *releve* в шестой, первой позициях; позиции рук: подготовительное положение, *allonge*, постановка кисти, 1, 3, музыкальный размер 4/4-такт, 3/4- 4 такта; *battement tendu* в шестой, первой позициях, все направления, музыкальный размер 4/4. *demi-plie* в шестой, первой позициях, музыкальный размер 4/4- 2 такта; *tempssauté* по VI позиции в медленном темпе, наклон корпуса вперед, сторону, трамплинные прыжки; понятия *en face*, *paschasse*.

2.5. Элементы народного танца.

Положение рук: на поясе: ладошки и кулачки, положение рук на второй позиции. Шаги: с приставкой, шаг с подскоком, притоп одинарный галоп, подскок, полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону; хлопки в ладоши; полька; вращение по точкам класса на месте.

3. Музыкально-ритмические движения

3.1. Связь музыки и движения.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (фраза, предложение); понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего; начало исполнения движения после музыкального вступления; понятия о трех музыкальных жанрах: песня, танец, марш; знакомство с двухчастным построением музыкального произведения.

3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о музыкальных темпах; классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый; выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа.

Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад», «Море» и др.; музыкальные игры: «Регулировщик движения», «Ищи свой цвет», «Бездомная птичка» и др.

3.3. Динамика и характер музыкального произведения танцевальных движениях.

➤ Понятие о динамике (*forte*, *piano*); знакомство с динамическими контрастами с связи со смысловым содержанием музыкального произведения.

➤ Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков: использование образных упражнений: «Ветериветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и др., музыкальные игры: «Пастьякулы», «Медведь и мыши», «На болоте» и др.; понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.); использование образных упражнений «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и др.

3.4. Метроритм, специальные упражнения.

➤ Понятие о ритме, ритмическом рисунке; воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопа ногой; понятие сильных и слабых долей; знакомство с музыкальными размерами 2/4, 4/4.

➤ Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, взмахом платка и т.д.; понятие о длительностях (целые, половинные, четверти, восьмые), воспроизведение длительностей нот движениями: целая нота - полное приседание, круговое движение в поясе и др., половинная нота - полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др., четвертьшаг, подскок, прыжок, восьмая - различные виды беговых шагов и т.д.

2 год обучения

Рекомендуемые упражнения для 2 года обучения.

Закрепление и повторение знаний и умений, приобретенных на первом году обучения.

1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

1.1. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса: наклоны головы вперед, в стороны, назад; подъем и опускания плеч вверх, вниз, поочередно.

Упражнения для рук: круговые движения «мельница»; круговые махи одной рукой и двумя вместе; отведение в стороны согнутых в локтях рук.

Для кистей рук: напряжение и расслабление пальцев; вращение кистей наружу, внутрь.

1.2. Упражнения для корпуса: смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

подъем согнутой в колене ноги, тоже с приседанием и подъемом на полупальцы; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в

сторону; тоже с приседанием; разворот согнутой в колене ноги.
отведение ноги, выпады вперед и в стороны.

1.3. Для ступней ног: отведение стопы наружу в суставе, внутрь; круговые движения стопой.

Прыжки (на месте и с продвижением): прыжок с разножкой в стороны, вперед-назад; сдвоенные подскоки; перескоки с одной ноги на другую, с отведением работающей ноги на носок или пятку, впереди, в стороны

1.4. Фигурная маршировка:

Различные построения рисунков и фигур (прием перестроения из одной фигуры в другую).

1. Создание музыкально-двигательного образа под музыку.

Виды фигур: «звездочка»; «воротца» и пр.

Виды рисунков танца: змейка, цепочка, зигзаг.

Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах спике; маршевый шаг с пике; сдвоенный подскок; легкий бег.

2.1. Элементы классического и историко-бытового танцев.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса: позиции ног: 3; постановка стоп; releve во 2, 3 позициях; позиции рук: постановка кисти, 2 (изучается последней, как наиболее трудная); музыкальный размер 4/4-такт; $\frac{3}{4}$ - 4 такта; battement tendu в трех позициях, все направления, музыкальный размер 4/4, demi-plié в трех позициях, музыкальный размер 4/4- 2 такта; battement tendu et demi plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер 4/4 2 такт; tempssauté по первой свободной позиции в медленном темпе.

2.2. Элементы народного танца. Положения рук:

Положения рук в паре: «лодочки», «замочек», «свечка», «стрелочки».

Шаги: шаг со сдвоенным подскоком, притоп тройной «ковырялочка», гармошка, присядка «мячик», простейшие хлопучки, вращения по точкам класса на месте.

3. Музыкально-ритмические движения

3.1. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.

Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив); законченность мелодии и танцевального движения.

Отражение в движениях построения музыкального произведения; знакомство с трехчастным построением музыкального произведения.

3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Закрепление понятия о музыкальных темпах; классификация музыкальных темпов: умеренный (изучается последним).

Выполнение движений в различных темпах, сохранение заданного

темпа после прекращения звучания музыки; использование образных упражнений.

3.3. Динамика и характер музыкального произведения танцевальных движениях. Понятие о динамике музыкального произведения; знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения; определение на слух динамических оттенков музыки.

Использование образных упражнений, музыкальных игр; ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор); этюды-импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

3.4. Метроритм, специальные упражнения.

Понятие о метре; воспроизведение разнообразных ритмических рисунков в сочетании с простыми танцевальными движениями; закрепление понятий сильных и слабых долей; знакомство с музыкальным размером 3/4.

Упражнения на акцентирование сильных и слабых долей, закрепление понятий о длительностях, воспроизведение длительностей нот движениями

3. Требования к уровню подготовки учащихся

Результатом освоения программы «Хореографическое творчество» по учебному предмету «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) 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 двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

2. Формы метода и контроля, система оценок

В процессе обучения используются следующие методы контроля.

Текущий контроль проводится на занятии по результатам выполнения изученного комплекса упражнений (анализ хода формирования знаний и умений учащихся, проверка освоения материала по каждой изученной крупной теме или разделу). Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных занятиях, концертах, просмотрах и т.д. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация (оценка результатов обучения за достаточно большой период учебного времени) по итогам первого полугодия в форме зачета. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

С целью проверки знаний используются следующие методы:

- наблюдение;
- опрос с показом (наглядной демонстрацией) со стороны учащихся;
- комбинированный метод.

Критерии оценок

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	демонстрация глубокого понимания сущности материала; логичность его изложения; правильное выполнение движения, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме); обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется
4 («хорошо»)	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
3 («удовлетворительно»)	пробелы в знании материала, нет должной аргументации и неумение использовать знания на практике; упражнения (в основном) выполнены

	правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности
2 («неудовлетворительно»)	незнание материала программы; допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
«зачет» (безотметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Система оценивания обучающихся

знание материала: точность исполнения, знание последовательности, понимание для чего исполняется, то или иное упражнение, что развивает, и знание базовой терминологии.

техническое исполнение: правильность исполнения (с соблюдением всех требований), легкость и уверенность при демонстрации изученного материала, слитность, крепкая осанка, четкая постановка рук, навык двигательной координации, исполнение в надлежащем ритме.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

Методическое обеспечение образовательного процесса

На занятиях «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Занятие делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводная часть включает разминку, маршировку с простыми движениями, способствующие разогреву мышц, суставов и связок. Основная часть – изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями. Заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

Главная задача вводной части занятия – организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

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

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

При проведении занятия нагрузка постепенно увеличивается: от простых упражнений к более сложным. С первых занятий важна работа над культурой исполнения движений. Основные педагогические принципы в работе с обучающимися: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность. Музыкально-ритмические упражнения выполняются либо классическую музыку русских и зарубежных композиторов, либо под народную или под музыку в современных ритмах.

Список литературы

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000.
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004.
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972.
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 1973.
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000.
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994.

12. Лифиц И.,Франио Г. Методическое пособие по ритмике.М., 1987
13. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа.М.,2006.
14. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008.
15. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.
16. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997.
17. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989.
18. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998.
19. Школа танца для юных. СПб, 2003.
20. Шукшина З. Ритмика. М., Музыка, 1979.

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.balletmusic.ru
4. <http://pedagogic.ru>
5. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
6. <http://www.rambler.ru/>
7. www.google.ru