

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» г. Байкальска

«Рекомендовано к использованию»
Протокол педсовета № 4
от «28» 04. 2024г.

Утверждено приказом №38-од
от 04.04. 2024г.
Директор _____
Т.В.Астахова

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная
программа в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

Предметная область
ПО.01. Хореографическое исполнительство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПО.01.УП.02 «Ритмика»
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации – 2 года

Разработчик: Рощупкина Ирина Геннадьевна- преподаватель высшей квалификационной
категории

2024г.

Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка.
 1. Сроки реализации;
 2. Цель и задачи учебного предмета;
 3. Объем учебного времени, предусмотренного учебным планом на реализацию учебного процесса;
- II. Формы и методы контроля, система оценок.
 1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
 2. Контрольные требования на разных этапах обучения;
 3. Критерии оценок.
- III. Методическое обеспечение учебного процесса:
 1. Основные методы работы
 2. Требования к музыкальному оформлению
 3. Основные педагогические принципы в работе с детьми
 4. Техническое оснащение занятий
- IV. Содержание учебного предмета:
 - Направление содержания программы по учебному предмету
 - Годовые требования по классам
- V. Требования к уровню подготовки обучающихся.
- VI. Список литературы
 - Дополнительная литература.

I. Пояснительная записка

Настоящая программа предполагает обучение детей по учебному предмету «Ритмика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество». Возраст обучающихся - с восьми лет шести месяцев до десяти лет. Срок освоения программы - 2 года, с первого по второй класс.

Программа создана с учётом учебных планов и федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Необходимость создания программы обусловлена отсутствием типовой образовательной программы по предмету «Гимнастика» по данному сроку обучения.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Цель программы:

1. Развитие и укрепление здоровья детей.
2. Эстетическое развитие.
3. Формирование нравственно – духовных ценностей.

Задачи программы:

- создание условий для обучения правильного выполнения упражнений как по форме (направление движения, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка);
- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы, раскрытие творческой индивидуальности обучающегося;

- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование правильной осанки, технических навыков;
- подготовка двигательного аппарата обучающихся к исполнению танцевального материала различного характера и степени технической трудности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Программа предполагает индивидуальный подход к обучающимся.

Форма проведения аудиторного учебного занятия - мелкогрупповой урок. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом два раза в неделю (по 1 часу) в первом и втором классах. Продолжительность занятия – 45 минут.

**Объём учебного времени,
предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета**

Индекс, наименование учебного предмета	Трудоемкость в часах		Распределение по годам обучения	
			1 класс	2 класс
			Кол-во недель аудиторных занятий	
			32	33
			Недельная нагрузка в часах	
ПО.01.УП.02. Ритмика	Аудиторные занятия (в часах)	130	2	2
	Максимальная учебная нагрузка (без учета консультаций)	130	2	2
	Консультации (часов в год)	10	5	5

Самостоятельная работа обучающегося по данному учебному предмету не предусмотрена.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачётам, экзаменам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счёт резерва учебного времени.

II. **Формы и методы контроля, критерий оценок.**

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Виды контроля и учёта успеваемости: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного контроля за успехами обучающихся.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся по дополнительным предпрофессиональным общеобразовательным программам в области искусств и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающегося на определённом этапе обучения.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ промежуточная аттестация проходит в виде контрольных уроков, экзаменов.

Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а также оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально.

График промежуточной и итоговой аттестации

Класс	Первое полугодие	Второе полугодие
1 класс	Контрольный урок (партерная гимнастика)	Экзамен (экзерсис на середине зала)
2 класс	Контрольный урок (танцевальные элементы)	Экзамен (все разделы урока)

Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Оценка «5» («отлично»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- грамотное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;

- эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

Оценка «4» («хорошо»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- неточное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- недостаточное эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- незнание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- неумение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- неумение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

III. Методическое обеспечение учебного процесса.

Краткие методические рекомендации.

Основные методы работы.

- Наглядный метод – качественный практический показ;
- Вербальный метод - объяснение, желательного образный;
- Игровой метод – учебный материал в игровой форме;
- Творческий метод – самостоятельное создание учащимися музыкально – двигательных образов.

Урок ритмики должен состоять из 4-х частей. В зависимости от возраста учащихся, продолжительность занятия может колебаться от 20 минут в

младшем возрасте до 45 минут в начальной школе.

1 часть (5-10 минут). Упражнения, игры на совершенствование навыков основных движений. Творческие задания на решение задач пространственного ориентирования, упражнения для рук.

2 часть (10 – 15 минут). Комплекс ритмической гимнастики с предметами и без.

3 часть (10 минут). Музыкальные этюды, музыкально-ритмические игры, направленные на развитие творческих способностей (например: с использованием игрушек).

4 часть (10 – 15 минут). Танцевальные композиции (в парах, тройках, хороводах). Работая над постановкой того или иного танца, необходимо прививать детям элементы танцевального этикета, а именно: приглашение на танец, вывести партнершу на танец, поблагодарить за него, проводить на место. Манера общения в танце должна соответствовать стилю и характеру музыкального произведения.

Для того чтобы создать на занятии атмосферу заинтересованности, нужно удачно подбирать прозаические произведения и стихи, рассказывать об истории создания разучиваемых танцев, давать возможность детям самим сочинять движения или изображать образы животных, характер музыки посредством пластики и мимики на заданное музыкальное произведение.

Требование к музыкальному оформлению урока.

Основой музыкально – ритмического воспитания является музыкальное оформление урока, которое влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Оно должно быть разнообразным и качественно исполненным, независимо исполняет ли её концертмейстер или она проигрывается как фонограмма.

Желательно подбирать музыкальный материал к каждой части урока, уделяя особое внимание его ритмическому рисунку, темпу, характеру, структуре; а также помните, что мелодии должны быть простыми, но не монотонными и не примитивными.

Для урока можно и нужно использовать классическую музыку, но не только русских композиторов, но и зарубежных; народную музыку, а так же музыку в современных ритмах, обязательно используйте в своей практике музыкальные композиции для детей из мультфильмов, сказок, произведения детских композиторов.

Музыкальный материал по своей структуре должен быть:

- Доступным по форме, жанру, стилю, характеру как для восприятия детьми младшего школьного возраста, так и учеников эстетических отделений.
- Быть близким по содержанию детским интересам.
- Иметь четкую фразировку и выразительную мелодию.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, учёт возрастных особенностей, заинтересованность, последовательность, систематичность, перспективность. Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если количество повторений одного упражнения увеличивается, то следующее следует сократить, т.к. всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышц и связок, что может повлечь травму.

Необходимое техническое оснащение занятий

Хореографический класс, оборудованный станками и зеркалами; музыкальный инструмент (фортепиано), аудио- и видеоаппаратура, раздевалки и душевые; специальная форма для занятий (тренировочный купальник, трико-лосины, мягкая танцевальная обувь); костюмерная.

IV. Содержание учебного предмета

Содержание программы по учебному предмету «Ритмика» направлено на:

- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих восприятию в достаточном объеме учебной информации;
- приобретение навыков творческой деятельности,
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- осуществление самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью;
- умение давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе;
- уважительное отношение к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, понимание причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата.

Основные требования ритмики: анатомо-физиологическое строение тела: выворотность, осанка, прыжок, танцевальный шаг, гибкость, музыкальный слух.

Выворотность, ее эстетические функции. Анатомические предпосылки выворотности, ее развитие.

Осанка, эстетические функции прямого корпуса и вытянутых ног. Необходимость правильной осанки для исполнения движений классического танца.

Прыжок как одно из выразительных средств классического танца, особенности его исполнения в женском и мужском танце.

Танцевальный шаг, его значение и способы развития на уроках классического танца. Применение танцевального шага в сценическом танце.

Гибкость, ее эстетические функции, развитие пластики тела.

Музыкальность исполнения движения, развития чувства ритма.

Материал по учебному предмету «Ритмика» изучается концентрическим методом в течение всего учебного года. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом - от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен отдельно по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

Раздел 1. Подготовительный класс (первый год обучения). Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Основная задача первых двух лет обучения – дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развивать общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятия классическим танцем. Тот материал, который даётся в подготовительных классах, трудно назвать классическим танцем, скорее этот раздел можно назвать «азы хореографического искусства». Основным предметом здесь является ритмика, на занятиях которой даётся много музыкальных заданий и игр по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку.

Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их музыкальных и хореографических способностей. В процессе обучения следует учитывать так же физиологическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями, так как дети в этом возрасте быстро устают.

Необходимо чередовать физическую нагрузку с этюдной работой над небольшими сюжетными танцами, отражающими сказочные сюжеты, животных, птиц, явления природы. Каждому преподавателю необходимо помнить, что есть правило, общее для работы с детьми всех возрастов. Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающие дыхание. Нельзя перенагружать детей бегом или подскоками, так

как это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечнососудистым перегрузкам. Следует так же учитывать индивидуальные возможности и способности каждого ребёнка.

Тема 1.1. Азы классического танца

- Поклон из естественной 1 позиции (руки на поясе).
- Постановка корпуса на середине зала (руки на поясе).
- Позиции ног I, VI (естественные).
- Положение рук (на юбочке, подготовительное).
- Повороты и наклоны головы.
- Подготовка к *releve* по шестой позиции
- Подъём и опускание плеч
- Повороты и наклоны корпуса
- Хлопки в ладоши. Развитие «сильной доли»
- Подготовка к «*Saute*» - «пружинка». Пружинные полуприседания, переходящие в прыжки по естественным позициям.
- Прыжки «ракета».

Тема 1.2. Характер музыки, темп, динамика, метроритм.

- Характер музыки:
Знакомство с музыкой, различной по характеру (бодрой, энергичной, спокойной, весёлой, плавной, отрывистой). Отражение в движении различных по характеру музыкальных произведений или их частей. Привлечение внимания детей к отдельным музыкально-выразительным средствам (темп, динамика, регистры, лад).
- Темп:
Знакомство с темпами: *allegro* (быстро), *moderato* (умеренно, спокойно), *andante* (не спеша). Умение с прекращением музыки сохранить движение в предложенном темпе. Использование дирижёрского жеста как способа, помогающего сохранить предлагаемый темп.
- Динамика:
Выявление динамических оттенков в прослушанной музыке и передача их в движении (в одном произведении или при сопоставлении разных по характеру произведений). Передача акцентов в движении в виде хлопка, притопа, прыжка. Умение дирижёрским жестом показать сильную долю, изменяя амплитуду движения в соответствии с темпом.
- Метроритм:

Ощущение и передача в движении равномерной пульсации в размере 2/4 и 3/4. Фиксация сильных долей в этих размерах (например, передача какого-либо предмета по кругу на сильные доли). Определение на слух размеров 2/4 и 3/4. Знакомство с размером 4/4. Знакомство с длительностями: четверти, восьмые, шестнадцатые, половинные, целые. Выполнение ритмических рисунков, включающих эти длительности, хлопками, шагами.

Тема 1.3. Развитие двигательных навыков.

- Следить за осанкой детей (держаться прямо, стройно, легко и свободно ходить, бегать, эластично отскакивать и приземляться при прыжках и пружинить при подскоках, правильно выполнять гимнастические упражнения и упражнения с предметами).
- Выбатывать координацию рук и ног в любых движениях.
- Развивать способность передавать в пластике музыкальный образ, используя следующие виды движений:
 1. Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах и пятках.
 2. Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ «бабочки», «птички», широкий «волк», острый «лошадки».
 3. Прыжки с прямыми и поджатыми ногами в продвижении (со скакалкой).
 4. Подскоки на месте и в продвижении по кругу.
- Умение строится в колонну по росту, в звеньевые колонны, в шеренгу, в круг, в несколько кружков, сужать и расширять круг, соблюдая равенство, при «рассыпном» построении уметь занять все свободное пространство помещения. При любых построениях и перестроения соблюдать интервалы и равенство.
- Выполнение танцевальных элементов и танцевальные композиции, игровых заданий, передавая характер музыки и её выразительные особенности, образ.

Тема 1.4. Танцевально-игровые задания.

1. Упражнения на выявление ритмического рисунка посредством движения, с начала любого (простукивание, прохлопывание, протопывание, пропевание и т.п.).
2. Игры на развитие дыхательного аппарата. Во время выполнения физических упражнений необходимо правильно дышать. Для этого существуют специальные игры например: «Аквариум», игры-песни: «Кукареку», «Колобок» и т.д.
3. Этюды на подскоках и шагах под мелодии из мультфильмом.
4. Танцевальный этюд – стихотворение с элементами партерной гимнастики «Танец с куклой».

В конце 1 года учащийся должен знать:

- Азы классического танца
- Позиции ног I, VI (естественные).
- Классический поклон из I позиции (естественной).
- Как правильно выполнять постановку корпуса, рук, головы на середине зала.
- Как правильно выполнять элементы партерной гимнастики.
- Подготовку к прыжкам.

Учащийся должен уметь:

- Слушать музыку, различать её по характеру (бодрая, энергичная, спокойная, весёлая, плавная), и жанру (марш, песня, танец).
- Ориентироваться в пространстве зала
- Эмоционально отзываться на музыку
- Правильно дышать
- Правильно выполнять подскоки, прыжки, бег
- Выполнять правильно элементы гимнастики
- Играть в танцевальные игры

Раздел 2. Ритмика, музыкальная грамота (2 год обучения).

Начиная занятия во втором классе, следует в целях сохранения преемственности первые уроки посвятить проверке усвоения знаний и навыков, приобретённых детьми в первом классе. Кроме того, некоторые упражнения, этюды, ритмические игры, танцы, которые особенно полюбились на уроках в первом классе, рекомендуется повторить. Это повысит интерес к занятиям.

Учитывая опыт, полученный детьми в первом классе, во втором классе детям даётся больше самостоятельности в анализе характера музыкальных произведений, а также предъявляется больше требований в отношении качества, законченности и выразительности движений. Происходит активация музыкального мышления детей через движение. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передавать характер музыки и содержание образа движениями.

Выработка двигательных навыков во втором классе, на качественном уровне и на более сюжетном материале. Разучиваются более сложные элементы танцевальных движений и танца. В творческих заданиях необходимо выявить эмоциональный настрой и характер произведения, а также национальные особенности данной музыки. Дети придумывают различные упражнения и танцы в разных жанрах соответственно музыке, выполняют свободные двигательные импровизации, а также перевоплощаются в различные персонажи в сюжетных играх. При выполнении определённой роли они создают зафиксированные движения, которые потом могут быть включены в постановки.

В связи с сокращением во втором классе количества сюжетных игр рекомендуется вводить больше игровых и творческих заданий на придумывание

упражнений и танцев. Выполняются более сложные упражнения с мячами, лентами, флажками и другими предметами. Разучиваются более сложные элементы танцевальных движений и танцы.

Тема 2.1. Азы классического танца.

- Поклон из III позиции (руки внизу разведены в стороны).
- Дальнейшая работа над постановкой корпуса (руки на поясе)
- Позиции ног I, II, III (выворотные)
- Положения рук – подготовительное, руки внизу – allonge
- Releve по I, II, III, VI позициям
- Подготовка к battement tendu (И.П. – носки разведены несколько шире нормы, руки на поясе. Правая нога неторопливо выдвигается в сторону до положения, касаясь пола кончиком всех пять пальцев.
- Saute по I позиции.
- Хлопки в ладоши с маршем на месте на «слабую долю».

Тема 2.2. Характер музыки, темп, динамика, метроритм.

- Характер музыки:
Анализ не сложных произведений на слух. Передача в движении характера музыкальных произведений.
- Темп:
Умение удерживать заданный темп после прекращения звучания музыки, соблюдение чёткости движения при ускорении и замедлении темпа в музыке.
- Динамика:
Выполнение различных динамических оттенков, акцентов.
- Метроритм:
Выполнение ритмических рисунков с включением группы из четырёх шестнадцатых в размерах 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2.3. Развитие двигательных навыков.

1. Марш с вытянутыми ногами.
2. Ходьба на полупальцы по I выворотной позиции.
3. Знакомство с галопом. Прямой галоп, боковой галоп.
4. Подскоки с прыжками в повороте по четвертям.
5. Прыжки в продвижении на двух ногах.

6. Усвоение простых танцевальных движений, танцев. Например : русский народный танец «Травушка – муравушка», латышский танец «Колёсико», грузинская народная песня «Светлячок».
7. Характер движения в старинных танцах. «Гавот».

Кроме указанных танцевальных движений и танцев во втором классе делают «па» польки и вальса.

Тема 2.4. Танцевально-игровые задания.

1. Упражнения на ориентирование в пространстве зала (перестроение маршевым шагом, танцевальным шагом).
2. Развитие умения выражать эмоции мимики и пантомимы – радость, страх, грусть, обида, удивление и т.п.
3. Упражнения на развитие импровизации, на сочинение танцевальных движений (импровизация, воображение). Знакомство с новыми рисунками танцев (хоровод «Как у наших у ворот стоит озеро воды», «Гуси – гуси», «Забавы кота Леопольда»).

V. Требования к уровню подготовки обучающихся:

Результатом освоения учебной программы «Ритмика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движение со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

VI. Список литературы.

1. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1,2. – М.:Музыка, 1978.
2. Бондаренко Л. Ритмика и танец.- Киев, 1972.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребёнка. – М., 1968.
4. Ильина Г.Г. Особенности развития музыкального ритма у детей. – Киев, 1961.
5. Фрвнио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике: 1 кл. – М.: Музыка,1995.
6. Франио Г. Методическое пособие по ритмике 2 кл. – М.: Музыка, 1996.
7. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1990.
8. Яновская В. Ритмика. – М.: Музыка, 1979.

Дополнительная литература :

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Шершнев В. От ритмики к танцу. – М.: Один из лучших, 2008.
3. Шукшина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1979.