

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская школа искусств № 5» г. Иркутска

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 119/1 по ДШИ №5 от
31.08.2017 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
в области хореографического искусства «Основы хореографии»

ПРОГРАММА
учебного предмета

«РИТМИКА»

Иркутск 2017

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом ДШИ № 5
протокол № 1
от « 31 » августа 2017 г.

ОДОБРЕНА:
Методическим советом ДШИ № 5
протокол № 1
от « 30 » августа 2017 г.

Составитель:

Фалеева Н. В., преподаватель ДШИ №5;
Чупрова З.В., преподаватель ДШИ №5

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
4.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	9
5.ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ И КОНТРОЛЯ	10
6.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	10
7.СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Гимнастика» 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.

Музыкально-ритмическое воспитание детей занимает важное место в системе художественно - эстетического воспитания. Приобщить ребенка к миру искусства, привить с ранних лет хороший вкус, изящные и грациозные движения – задача сложная и важная. Осознание музыкально-ритмической деятельности как метода, который оказывает благотворное физическое, эстетическое и психологическое воздействие на развитие ребенка, позволяет рассматривать музыкально-ритмическую деятельность как процесс важный и нужный нашим детям.

Музыка и движение такие же взаимосвязанные понятия, как звук и его ритмическая организация. В течение не одного десятка лет педагоги используют движение как средство музыкального развития. В прогрессивных педагогических системах музыкального воспитания движению всегда отводилось особое место, возможность не только совершенствовать тело, но и развивать духовный мир человека.

Разного характера танцы, музыкальные игры, двигательные игровые упражнения помогают понять содержание музыки, освоить ее непростой язык.

Программа учебного предмета «Ритмика» рассчитана на 2 года обучения (1-2 класс), в соответствии с учебным планом - 130 часов (1 класс - 64 часа, 2 класс - 66 часов).

ЦЕЛЬ данной программы:

развитие музыкального восприятия, памяти, чувства ритма, пластичности и выразительности движений у учащихся и овладение ими детским танцевальным репертуаром.

ЗАДАЧИ данной программы:

развитие способности воспринимать музыку, через движение, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

развитие музыкального слуха (мелодического, гармонического), чувства ритма;

развитие - природных способностей ребёнка (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);

формирование художественно-образного восприятия и мышления; воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;

прививать доброжелательное отношение к окружающим, способствовать воспитанию хороших манер и вежливого поведения;

развитие коммуникативных навыков общения;

воспитание трудолюбия и самодисциплины.

Учебно-тематический план программы «Ритмика» содержит следующие разделы:

- I - музыкально-ритмические упражнения;
 II - основы музыкальной грамоты;
 III - хореографические композиции.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	1 класс	2 класс
Раздел I. Музыкально-ритмические упражнения		
1.1 Гимнастический комплекс	6	6
1.2 Фигурная маршировка и танцевальные движения	6	6
1.3 Партерная гимнастика	6	6
Раздел II. Основы музыкальной грамоты		
2.1.От музыки к движению	6	6
2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	6	6
2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	6	6
2.4. Метроритм	6	6
Раздел III. Хореографические композиции		
3.1. Этюдные работы на мимику, жест, пластику	6	6
3.2.Образные танцевальные композиции	4	6
3.3.Сюжетные танцы	4	4
3.4. Композиции в паре	4	4
3.5. Массовые композиции	4	4
Итого:	64	66
Всего:	130	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Музыкально-ритмические упражнения.

ТЕМА 1.1.Гимнастический комплекс.

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.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и стороны;

- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса /ронять корпус/.

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- бег в захлест;
- подъем согнутой в колени ноги;
- разгибание и сгибание ноги и коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной /по два, четыре, восемь на каждой/;
- прыжок с просветом /из бп. на 2п. и обратно/;
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

ТЕМА 1.2. Фигурная маршировка и танцевальные движения.

Различные построения 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 и танцевальных движений. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунков танца:

- круг;
- колонна;
- змейка;
- шеренга;
- цепочка;
- диагональ;
- квадрат;
- зигзаг.

Виды фигур:

- круг в круге;
- «звездочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- русский бег;
- бег «лошадки».

ТЕМА 1.3. Партерная гимнастика.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках /партер/. Задачи партерной гимнастики: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок нарастить силу мышц.

Основные упражнения:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

Раздел II Основы музыкальной грамоты

ТЕМА 2.1 От музыки к движению.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи /мотив, фраза, предложение/.

Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш-танец-песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением музыкального произведения.

ТЕМА 2.2 Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Использование образных упражнений: «Листопад», «Дождь», «Паровоз» и др.

Музыкальные игры: «Прогулка», «Регулировщик движения» и др.

ТЕМА 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о динамике /forte, piano/ музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит», «Медведь и муха» и др.

Понятие о характере музыки /радостная, печальная, торжественная и др./

Ладовая окраска музыкального произведения /мажор, минор/.

Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро» и др.

Этюды – импровизация на самостоятельное создание образов, развивающие творческую активность учащихся.

ТЕМА 2.4 Метроритм

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4;

Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, взмахом платка и др. На слабые доли исполнение движений менее сильных (мышечное ощущение).

Понятия о длительностях /целые, половинные, четвертные, восьмые/.
Воспроизведение длительностей нот движениями (использование системы Э.Жак-Далькроза):

- целая нота полное приседание;
- половинная нота-полуприседание, движение головой по полукругу и др.;
- четвертная нота-шаг, подскок, прыжок и др.;
- восьмая нота - различные виды беговых шагов и т.д.

Раздел III. Хореографические композиции

ТЕМА 3.1.Этюдные работы на мимику, жест, пластику. Понятие о мимике, жесте, пластике. Поиск выразительных средств для передачи настроения музыки, слова, состояния, действия, образа, ситуации. Понятие о видимом и невидимом образе /умение передавать в движении не только характер музыки, но и ее образное содержание/. Этюдная работа – соло, в паре, деление на группы, всем составом.

Тема 3.2. Образные танцевальные композиции.

Этюдные работы на видимый и невидимый образ. Танцевальные композиции на различные образы животных, характер и чувства.

ТЕМА 3.3. Сюжетные танцы.

Инсценирование сказочных сюжетов, «Ссора», «Повороты», «Цирк»...

ТЕМА 3.4. Композиции в парах

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса: лицом друг другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.;
- положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест накрест», «воротца», «подруки» и др.
- ведущая роль партнера.

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца. «Ссора», «Полька знакомства» и др.

ТЕМА 3.5. Массовые композиции

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

- на образ /обезьянки, куклы/; пляски, композиции с предмет

4.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятия лада в музыке (мажор, 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 движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ И КОНТРОЛЯ

Основной ФОРМОЙ организации учебного процесса является урок /состав группы 10 человек/.

Программой предусматриваются следующие формы обучения:

- индивидуальная;
- групповая;
- коллективная;
- работа в парах.

Основные МЕТОДЫ работы:

- словесный /рассказ, беседа, объяснение/;
- наглядный /показ/;
- игровой.

Формы контроля

Итоговой формой контроля является проведение открытых уроков, которые проходят 2 раза в год (I четверть, IV четверть). Невозможно подходить к оценке данных занятий с позиции конечного результата, поскольку педагогически значимым является сам процесс на развитие художественно-творческих способностей детей.

- форма и содержание открытого урока определяется преподавателем;
- Цель урока показать качество усвоения пройденного материала родителям.
- итоговый урок, должен включать изученный материал всех разделов программы. Дети исполняют различные упражнения, композиции которые наглядно показывают музыкально-ритмическое развитие детей.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Урок в первом классе проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

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

Вторая, основная часть – изучение основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; упражнения по развитию физических данных, работу над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в процессе игровой деятельности, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока есть свои ЗАДАЧИ.

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

Задачами основной части являются: развитие силы, выносливости, координации через освоение тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их 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. С первых уроков важна 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. Оно должно быть разнообразным (по жанрам, характеру, темпу, ритму) и качественно исполняемое концертмейстером, эти же требования предъявляются и к аудиозаписям.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных композиторов;
- музыку для детей.

7. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышников Т. Азбука хореографии. - СПб., 1996.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб., 2005.
3. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников: Учебно-методическое пособие по программе Ритмическая мозаика. - Спб., 2004.-126 с.

4. Ветлугина Л., Кенман О., Теория и методика музыкального воспитания. - М., 1986.
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу: Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце. - М.: Гном и Д, 2002. - 120 с.
6. Лифиц И. Ритмика. - М., 1999.
7. Музыка и движения. Сборник. Авторы - составители Бекина С., Ломова Т., Соловкина Е. - М.: Просвещение, 1972.
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика Музыкальные движения. - М.: Просвещения, 1985.
9. Программа Ритмика и хореография для педучилищ — М.: Просвещение, 1985.
10. Учебные программы. Составители Комиссарова Л., Медведева Е., Смятских А. - М.: Исследовательский центр, 1992.