

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Козловская детская школа искусств»
Козловского района Чувашской Республики

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА
ПО ПРЕДМЕТУ

Ритмопластика

Разработчик: Исаева Н.Ю.,
преподаватель актёрского мастерства
МБУ ДО «Козловская ДШИ»

Козловка
2022

ОДОБРЕНО
Педагогическим Советом школы
Протокол № от

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Козловская ДШИ»
_____ Н.В.Савицкая
Приказ № от

Разработчик:
Исаева Наталья Юрьевна- преподаватель МБУ ДО «Козловская ДШИ»,
заслуженный работник культуры Чувашской Республики

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II. Содержание предмета

- *Учебно-тематический план и содержание тем.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список литературы и средств обучения

- *Список рекомендуемой методической и учебной литературы;*

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмопластика» 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.

Предмет «Ритмопластика» является подготовительным этапом для освоения предметов «Ритмика и «Сценическое движение» и тесно взаимосвязан с другими учебными предметами комплексной программы «Театральное творчество».

Занятия ритмопластикой способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движения, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их чёткость, выразительность.

Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребенка, дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, решительность и находчивость, что очень важно для маленького актера. Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Дети искренне радуются тому, что могут через движение передать свое отношение к музыкальному и актерскому образу. Таким образом, можно говорить о становлении творческого воображения, которое необходимо для детей, занимающихся на театральном отделении.

Специально подобранные упражнения, игры и танцевальные композиции воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, развивают их представления о жизни и труде людей, различных явлениях природы.

Каждое ритмическое и пластическое задание ребенку нужно понять, запомнить и осмыслить. Он должен быть внимательным и собранным, правильно выполнять указания взрослого. И, значит, ритмопластика развивает память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания, совершенствует творческую активность.

Т.о. занятия ритмопластикой направлены на воспитание у каждого ребенка эстетических, нравственных и умственных качеств.

Срок реализации учебного предмета «Ритмопластика» – для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 9 лет, составляет 2 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета:

Таблица 1

Срок обучения/классы	2 года
	1-2 классы
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	66
Количество часов на аудиторные занятия	66

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

Цель и задачи предмета «Ритмопластика»

Цель – формирование потребности и овладение свободой движения под музыку.

Задачи:

Обучающие:

выработать общие двигательные навыки;
научить ребенка двигаться в такт музыки;
выработать умения правильно держать осанку.

Развивающие:

развитие музыкальности;
развитие пластичности движения;
развитие двигательных качеств и умений;
развитие творческого воображения и фантазии;
развитие психических процессов;
воспитание выдержки, настойчивости и работоспособности;
воспитание творческой инициативы;
развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Воспитательные:

Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.
Воспитывать готовность сотрудничать.
Формировать положительную самооценку.
Формировать потребность к самоорганизации.

Обоснование структуры учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

Методы обучения:

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

Наглядный

наглядно-слуховой прием;
наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры.

Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегаем при разучивании игры; к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, подскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, танцевальные композиции.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в пластическом и хореографическом образовании.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

Материально-технические условия реализации предмета:

- учебная аудитория, соответствующая требованиям санитарных норм и правил, желательно с ковровым покрытием;
- стол;
- стулья;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека;
 - использование сети Интернет;
 - набор детских музыкальных инструментов: бубны, свистульки, трещотки, молоточки, колокольчики;
 - спортивный и игровой инвентарь, например, скакалки, верёвочки, обручи, кегли, лёгкие мячи и т.д.
- Учащиеся должны иметь спортивную форму; удобную, нескользкую обувь.

II. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмопластика», на аудиторные занятия: при реализации программы «Ритмопластика» в составе дополнительной общеразвивающей образовательной программы в области театрального искусства «Театральное творчество» со сроком обучения 2 года, общий объем аудиторной нагрузки составляет 66 часов.

Недельная аудиторная нагрузка составляет 1 академический час. Самостоятельная работа по данному предмету не предполагается.

Учебно-тематический план 1 класс

Таблица 2

№№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1.	Вводное занятие	Урок	1	-	1
2.	Упражнения на напряжение и расслабление.	Урок	7	-	7
3.	Знакомство с собственным телом.	Урок	4	-	4
4.	Развитие ритмичности, движения под музыку.	Урок	5	-	5

5.	Развитие выразительности рук, ног.	Урок	5	-	5
6.	Сюжетно-ролевые игры и танцевальные композиции.	Урок	10	-	10
7.	Контрольный урок	Урок	1	-	1
Итого:			33	-	33

Все темы (разделы работы) не изучаются последовательно, а вводятся в виде упражнений – заданий в каждый урок.

1. Вводное занятие.

Беседа – диалог о музыке, движении, пластике, танце и о программе обучения. Инструктаж потехнике безопасности. Знакомство с элементами ритмической гимнастики.

Музыкальные игры.

2. Упражнения на напряжение и расслабление.

Тренинговая часть программы. Тренировка умения напрягать и расслаблять мышцы. Навык избавления от ненужного напряжения в мышцах, избавления от зажимов.

Музыкальные игры.

3. Знакомство с собственным телом.

Выявление сильных и слабых сторон физического состояния тела каждого обучающегося (растяжка, выворотность, гибкость, подвижность, координация и т.д.)

Музыкальные игры.

4. Развитие ритмичности, движение под музыку.

Формирование двигательного аппарата, освоение характера и манеры исполнения движений. Развитие чувства партнера и ансамбля. Освоение окружающего пространства через формирование элементарных двигательных музыкальных навыков и умений. Воспитание способности двигаться в музыке и с музыкой.

Музыкальные игры.

5. Развитие выразительности рук, ног.

Упражнения на растяжку, гибкость, закрепление основных двигательных навыков. Двигательный аппарат, освоение характера и манеры исполнения движений.

6. Сюжетно-ролевые игры и танцевальные композиции.

Например, сюжетно-ролевая музыкальная игра по игровой французской народной песенке «Братец Яков, спишь ли ты?». Роли: группа детей, зовущих Якова, сам Яков и башенные часы (куклы, которые

«выезжают» при бое часов - у каждой фигурки - свой образ - танцовщицы, кузнеца, воина и т.п.). Прodelав круг под музыкальное сопровождение, можно с колокольчиками, бубнами, флейтой, часы прекращают бить, а фигурки двигаться. Братец Яков всё спит... Игра развивает воображение, пластичность, музыкальность и чувство ритма.

7. Контрольный урок.

Танцевальная, ритмическая или пластическая композиция как самостоятельный номер или как часть показательного на открытом уроке.

Учебно-тематический план 2 класс

Таблица 3

№№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1.	Вводное занятие. Повторение пройденного в 1 классе	Урок	1	-	1
2.	Развитие координации движения рук и ног	Урок	8	-	8
3.	Упражнения на расслабление мышц лица и плечевого пояса	Урок	4	-	4
4.	Упражнения на эмоционально-психологическое раскрепощение	Урок	5	-	5
5.	Работа над правильной осанкой	Урок	5	-	5
6.	Сюжетно-ролевые игры (в том числе музыкальные)	Урок	9	-	9
7.	Итоговое занятие – дифференцированный зачёт – контрольный урок	Показ номеров в концерте-показе	1	-	1

Итого:		33	-	33
---------------	--	-----------	----------	-----------

1. Вводное занятие.

Повторение пройденного в 1 классе – диалог о музыке, движении, пластике, танце. Вспоминаем основные термины. Инструктаж по технике безопасности.

Музыкальные игры

Тема 2. Развитие координации движения рук ног.

Постановка корпуса, головы, рук, ног; воспитание внимания не только к педагогу, но и к партнеру по движению, танцу; овладение первыми навыками координации; работа над простейшими ритмическими движениями под музыку сначала отдельно руками, ногами или головой, а затем в сочетании.

Тема 3. Упражнения на расслабление мышц лица и плечевого пояса.

Комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, нацеленные на снятие мышечных напряжений, зажимов.

Тема 4. Упражнения на эмоционально-психологическое раскрепощение.

Комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечить развитие естественных психомоторных способностей, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

Тема 5. Работа над правильной осанкой.

Исправление дефектов осанки и походки. Упражнение на укрепление и развитие мышц и суставов; корригирующие упражнения, развитие гибкости, подвижности и т.д.

Тема 6. Сюжетно-ролевые игры (в том числе музыкальные)

Например, сюжетно-ролевая музыкальная игра «Осень». Цель: развитие простейших пластических движений, умение передать образ. Ход игры: Звучит музыка или песня, например, «Падают листья» (муз. М. Красева, сл. М. Ивенсен). Педагог говорит: «Представьте себе, что наступила осень, листья на деревьях стали желтыми, красными. Внезапно подул сильный ветер, сорвал с ветки листья, и они плавно закружились в воздухе, опускаясь на землю. А теперь представьте, что эти листья - это вы. Попробуйте передать с помощью движений кружение листьев и их настроение». Дети двигаются под музыку.

7. Контрольный урок.

Танцевальные, ритмические или пластические композиции как самостоятельные номера или как часть показательных на итоговом занятии - контрольном уроке.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- знать правильность постановки корпуса, головы, рук, ног;
- уметь правильно держать осанку;
- уметь координировать движения рук и ног;
- уметь эмоционально передать через движения, мимику, жесты, позы, пластику образы сказочных и литературных героев, окружающих предметов, своих ощущений и чувств, отношения к себе, повадок различных животных, своего восприятия растений;
- уметь определять темпы в музыке (медленный, умеренный, быстрый) и их изменения (ускорение, замедление);
- уметь откликаться на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки;
- уметь понимать и определять характер музыки;
- могут быть развиты следующие первоначальные навыки общения в коллективе: доброжелательное отношение к окружающим, чуткость, общительность, отзывчивость, готовность сотрудничать.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание:

Оценка качества реализации программы "Ритмопластика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных (открытых) уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация - контрольный урок в конце второго года обучения с дифференцированным зачётом.

Критерии оценок:

Критерии оценок качества исполнения

Таблица 8

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с

	небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

V. Методическое обеспечение учебного процесса

На занятиях по ритмопластике усвоение материала происходит по следующей формуле: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление - запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения на практике.

Контроль разученных движений осуществляется в танцевально-ритмических композициях. Движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

Объяснения и поправки, сделанные педагогом, подкрепляют правильное выполнение движения или заставляют ребенка осознать свои ошибки и исправить их.

С помощью музыки, музыкального движения, музыкально-пластических игр и развития эмоциональной выразительности можно научить детей чувствовать движения и действия, выражать свое состояние.

Ритмопластика включает комплекс ритмической гимнастики, который условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную – куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, и заключительную, направленную на расслабление и восстановление.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются: разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги.

Основная часть комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В неё включаются наиболее интенсивные упражнения, в исходных положениях стоя сидя, а также бег и прыжки.

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп. Наиболее широко принят в мире хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху – вниз». Ритмическая гимнастика хорошо развивает координацию: нервную, мышечную, двигательную и музыкально-ритмическую.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата ритмическая гимнастика является прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Большое значения оказывают упражнения для развития нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями обогащает и умственное развитие детей.

В заключительную часть входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после физической нагрузки.

Занятия следует строить, учитывая возрастные особенности детей, их быструю утомляемость и неустойчивое внимание, педагог должен чередовать различные виды деятельности, активизируя внимание детей и поддерживая их заинтересованность.

Работая над восприятием характера музыки, педагог должен способствовать развитию отзывчивости на музыку, помогая детям через движения проникнуть в образное содержание данного произведения. При знакомстве с новым произведением, уточняется его название, выясняется, каким движением лучше его передать. Например, бег мелкими шагами, широким шагом, шагом медленным, кружением, и т. д. Работа над темпом не проводится изолированно, она связана с работой над характером и выразительными особенностями музыкального произведения.

В работе над динамикой следует учесть, что выполнение динамических оттенков в движении зависит от мышечного напряжения и расслабления. С усилением звучания увеличивается мускульная нагрузка, а также и объем движения. Дети должны научиться свободно владеть своим телом, распределяя нагрузку в соответствии с динамикой.

Работа над передачей в движении характера музыки, темпа и динамики проводится в тесном единстве. На занятиях по ритмопластике учитываются и другие компоненты музыкального языка: мелодическая линия, ладовая, регистровая окраска и т. д.

В работе над развитием ритмической памяти даются упражнения «эхо»: повторение хлопками, шагами или проигрывание на детских музыкальных инструментах исполненной педагогом мелодии. Паузы дети отмечают ударами пальца о палец или тихим хлопком.

При исполнении ритмического рисунка шагами на паузу делается остановка. Можно отмечать паузу разведением рук чуть-чуть в сторону, ладонями вверх.

Структура музыкальных произведений должна рассматриваться не формально, а в связи с развитием и изменением характера музыки. Знакомясь с музыкальными фразами, дети узнают, что фразы могут быть одинаковыми по ритму, но разными по мелодии, а также различными по протяженности. В работе можно использовать разнообразные приемы: поочередно прохлопывать в ладоши ритмический рисунок каждой фразы.

Для успешного выполнения программных требований следует уделить особое внимание развитию двигательных навыков, которые складываются из ряда элементов: основных движений (ходьба, бег, подскоки), гимнастических (общеразвивающих упражнений), упражнений с предметами, различных построений и перестроений, игр, плясок, танцев. При выполнении ходьбы под марш движения следует начинать с левой ноги.

Ритмические упражнения и танцы с правой ноги. В выполнении ритмических рисунков при остановке нога не приставляется. Во всех упражнениях необходимо следить за правильной осанкой, что предусматривает нормальное положение позвоночника, слегка отведенные назад плечи, втянутый живот и немного приподнятую голову. При движении необходимо соблюдать правильную координацию рук и ног, следить за равномерным дыханием. При выполнении гимнастических упражнений следует добиваться осознанного отношения к взаимосвязи движения и музыки, выразительности, пластичности в исполнении. Музыка не должна являться фоном, она органично слита с движением.

Гимнастические движения имеют место почти на всех уроках ритмики. Наряду с упражнениями для крупных групп мышц рекомендуется включать в гимнастику упражнения для шейных мышц и мышц кистей рук.

Определенное место на уроке отводится изучению элементов танцевальных движений и танцев. Элементы танцевальных движений прорабатываются в специальных упражнениях и в дальнейшем используются в танцах, играх, а также в свободном творчестве детей.

Необходимо также выделить определенное место для национальных народных плясок и танцев, используя соответствующий музыкальный материал.

Игры - любимый вид деятельности детей. Они могут быть сюжетные и ролевые. В игре особенно проявляются отношение детей к музыке, воплощаемому ими образу, формируется характер ребенка, выявляются его творческие возможности, индивидуальность. Особенно проявляется фантазия ребенка и его инициатива в сюжетных играх. Ритмпластические игры воспитывают в детях находчивость, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, наблюдательность.

Примерный музыкальный материал для занятий

В. Семёнов «Если снег идет»

Д. Тухманов Цикл детских песен «Забавные насекомые»

А. Лядов «Цикл детских песен»

С. Прокофьев «Детская музыка»

П. Чайковский «Детский альбом»
В. Шаинский Сборник «Песни для детей»

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. – 1961. - № 1 – с. 119-132.
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972 г.
3. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики М., 1972 г.
4. Музыка и движение / авт.-сост. С.И. Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. – М.: Просвещение, 1983.
5. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
6. Руднева С. Фиш Э. «Музыкальное движение», Санкт-Петербург, 2000 г.
7. Собинов Б. «Художественная гимнастика», М., 1960г.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – М., 2001.
9. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, М., 1987г.