

Министерство образования и науки Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова

Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство гимназия» уджсикасö
велöдан канму учреждение

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

УПО.10.03 «Ритмика»

(наименование дисциплины в соответствии с ФГОС)

для обучающихся 5(1) класса по специальности

52.02.01 «Искусство балета»

(код, наименование специальности)

углублённый

(уровень подготовки: базовый, углубленный)

Сыктывкар, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по специальности
52.02.01 «Искусство балета»

(код, наименование специальности)

Уровень **углублённый**

подготовки _____

Разработчики

	Ф.И.О.	Квалификационная категория	Должность
1	Авезова В.Р.	высшая	преподаватель

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
государственного профессионального
общеобразовательного учреждения
«Гимназия искусств при Главе Республики
Коми» имени Ю.А. Спиридонова
от 29.08.2024 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом государственного
профессионального общеобразовательного
учреждения «Гимназия искусств при Главе
Республики Коми»
имени Ю.А. Спиридонова
от 29.08.2024 г. №728-од

Рассмотрена на заседании художественно-методического объединения
преподавателей специальности «Искусство балета» и рекомендована к использованию

Протокол № _____ от _____

Руководитель _____ В.Г. Ковыляева

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование и развитие чувства ритма, ритмической свободы, способности выполнять естественные ритмические движения с ясным ощущением пульсации течения времени, физическое и эмоциональное раскрытие личности, основанное на развитой ритмической координации.

Задачи дисциплины:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах;
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренаж, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- объединение в единый творческий процесс музицирования, выполнения элементов сценического движения, пения, танца, игры на шумовых инструментах и применения «звуковых жестов».

1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане

Программа УПО 10.03 «Ритмика» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета углубленной подготовки. Программа УПО 10.03 «Ритмика» относится к предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" **должно обеспечить:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" **должны отражать:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате прохождения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- быстро переключаться из одного темпа в другой;
- сохранять устойчивость в заданном темпе;
- логически планировать движение на основе конкретного ритмического рисунка;
- применять навыки коллективного взаимодействия;
- определять сильную долю в музыкальной фразе;

Знать:

- основные понятия, характеризующие ритмическое движение;
- основные музыкальные длительности;
- основные музыкальные размеры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать основное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменениях климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

1.4.Содержание учебной дисциплины

№ п/п раздела, темы	Наименование раздела, темы	Дидактические единицы
1	Введение. Техника безопасности на уроках ритмики	Представление о хореографии, её многообразии. Цель и задачи курса. Систематичность занятий,

		дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем.
2	Развитие слухового восприятия	Свободное дирижирование в различных музыкальных размерах. Дирижирование на 2/4,3/4,4/4. Включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувства ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определить ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.
3	Элементы музыкальной грамоты	Динамика и характер музыки. Темп, скорость музыкального движения. Метр. Музыкальный размер. Сильные и слабые доли такта. Вступление затакта Начало и конец музыкальной фразы. Длительности. Ритмический рисунок.
4	Музыкально ритмические упражнения -	Ходьба, бег, прыжки, подскоки. Виды шагов и ходов: танцевальный ход с носка, шаг с пятки, приставочный шаг, шаг на полуприседаниях, маршевый шаг, галоп, легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, бег лошадки. Прыжки: - на обеих ногах; - на одной (по два, четыре, восемь на каждой); - прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно); - перескоки с одной нога на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны; - подскоки; - легкий бег.
5	Балетная гимнастика	Раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом

		<p>новых двигательных, развитие координации, формирование осанки и физических, необходимых для занятий хореографией.</p> <p>Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p> <p>Партерный экзерсис:</p> <p>Упражнения на напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины.</p> <p>Упражнения на развитие выворотности.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.</p> <p>Упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.</p>
6	Развитие ориентировки в пространстве.	<p>Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов.</p> <p>Виды рисунков: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг.</p> <p>Виды фигур: круг в круге, «звездочка», «воротца», сужение и расширение круга.</p>
7	Техника исполнения ритмических рисунков	<p>Хлопки, притопы, сложные ритмические упражнения</p> <p>Этюды, ритмические упражнения.</p>
8	Творческая импровизация	<p>Импровизация, воображение, интерес к творческой деятельности. Этюды в определенном характере музыки. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий. Сочинение этюдов на изображение лисы, медведя, зайца и т.п.</p>

Формы и методы работы:

Основной формой учебной работы является урок (практическое занятие). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

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

Требования к музыкальному оформлению урока:

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры обучающихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным, 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 среднего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

1.5. Срок реализации учебного предмета

Курс ритмики рассчитан на 1 год (5 класс общеобразовательной школы), изучается по 2 академических часа в неделю. Объем часов по предмету "Ритмика" составляет 105 часов (70 часов практических занятий и 35 часов самостоятельной работы обучающихся).

1.6. Формы контроля

Текущий контроль осуществляется поурочно по результатам работы. Промежуточная аттестация в конце учебного года в форме контрольного урока.

Требования к организации и проведению контрольного урока:

- контрольный урок проводится в конце учебного года;
- форма и содержание контрольного урока определяется преподавателем;
- контрольный урок должен включать в себя все разделы программы;

- 1.Свободное дирижирование.
 - 2.Балетная гимнастика.
 3. Пространственные комбинации.
 - 4.Ритмические рисунки.
 - 5.Творческая импровизация.
- контрольный урок оценивается преподавателем в форме выставления отметки.

1. 7. Критерии оценки

Оценке подлежат:

- 1.Владение основами музыкальной грамоты
- 2.Музыкальность и техническая грамотность исполнения комплекса упражнений по балетной гимнастике.
- 3.Точность исполнения ритмических рисунков.
- 4.Умение ориентироваться в пространстве, работа в ансамбле.
- 5.Творческая импровизация.

Шкала оценки образовательных достижений

«5»	Отличное владение основами музыкальной грамоты: безошибочное определение музыкального размера, длительностей, темпоритма, динамики и характера музыкального фрагмента. Техническая грамотность и музыкальность исполнение комплекса упражнений по балетной гимнастике. Точность исполнения ритмических рисунков. Отличная работа в ансамбле. Яркая творческая импровизация.
«4»	Хорошее владение основами музыкальной грамоты: 1-2 ошибки при определении музыкального размера, длительностей, темпоритма, динамики и характера музыкального фрагмента. Незначительные погрешности в технической грамотности и музыкальности исполнения комплекса упражнений по балетной гимнастике. 1-2 ошибки в точности исполнения ритмических рисунков. Хорошая работа в ансамбле. Творческая импровизация соответствует характеру музыки.
«3»	Удовлетворительное владение основами музыкальной грамоты: Более 2-х ошибок при определении музыкального размера, длительностей, темпоритма, динамики и характера музыкального фрагмента. Значительные погрешности в технической грамотности и музыкальности исполнения комплекса упражнений по балетной гимнастике. Более 2-х ошибок в точности исполнения ритмических рисунков. Удовлетворительная работа в ансамбле. Творческая импровизация простейшего характера.
«2»	Отсутствие элементарных знаний музыкальной грамоты. Множественные ошибки при определении музыкального

	размера, длительностей, темпоритма, динамики и характера музыкального фрагмента. Неудовлетворительное исполнение комплекса упражнений по балетной гимнастике. Множественные ошибки в точности исполнения ритмических рисунков. Отсутствие творческой импровизации.
--	--

2. Тематическое планирование

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Практические (аудиторные) занятия	Самостоятельная работа
1.	Введение. Техника безопасности на уроках ритмики	1	1	
2.	Развитие слухового восприятия	11	7	4
2.1.	Свободное дирижирование		2	1
2.2.	Слушание и анализ танцевальной музыки.		2	3
2.3.	Музыкальные игры		3	
3.	Элементы музыкальной грамоты	21	15	6
3.1.	Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях		3	
3.2.	Темпоритм, определение сильной музыкальной доли		2	1
3.3.	Метр. Музыкальный размер		2	1
3.4.	Сильные и слабые доли такта		2	1
3.5.	Определение длительностей		2	1
3.6.	Упражнения на развитие чувства ритма		2	1
3.7.	Упражнения на определение начала и конца музыкальной фразы		2	1
4.	Музыкально - ритмические упражнения	8	5	3
4.1.	Шаги и ходы в различных ритмических рисунках		3	1
4.2.	Движение под музыку в быстром и медленном темпе		2	2
5.	Балетная гимнастика	22	15	7
5.1.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.		3	1
5.2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и брюшного пресса.		3	2
5.3.	Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.		3	2
5.4.	Упражнения на развитие выворотности.		3	2

5.5.	Упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.		3	
6.	Развитие ориентировки в пространстве.	11	7	4
6.1.	Различные построения рисунков и фигур		2	1
6.2.	Приемы перестроения из одной фигуры в другую.		2	1
6.3.	Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения.		3	2
7.	Техника исполнения ритмических рисунков	13	8	5
7.1.	Простейшие ритмические рисунки		2	2
7.2.	Ритмические упражнения на хлопках и притопах		3	2
7.3.	Ритмические этюды		3	1
8.	Творческая импровизация	17	11	6
8.1.	Импровизация, воображение, интерес к творческой деятельности.		2	
8.2.	Музыкальные образы и передача их через движение		3	2
8.3.	Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.		3	2
8.4.	Сочинение этюдов на изображение лисы, медведя, зайца и т.п.		3	2
	Экзамен	1	1	
	ВСЕГО:	105	70	35

2.2. Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	Технические средства обучения	
1.	Балетный зал	4
2.	Фортепиано, электронное пианино	4
3.	Бубен	Индивидуальный
4.	Телевизор	1
5.	Видеомагнитофон (видеоплейер)	2
6.	Аудио-центр	4
7.	Компьютер	1
8.	Ноутбук	1
9.	Принтер лазерный	1
10.	Цифровая видеокамера	1
11.	Цифровая фотокамера	1
12.	Аптечка медицинская	1

2.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
----------	--	------------------------	-------------

Дополнительные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
----------	--	------------------------	-------------