

Министерство образования, науки и молодежной политики 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)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности

52.02.01 «Искусство балета»

52.02.02 «Искусство танца» (народно-сценический танец)

(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 30.08.2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом государственного
профессионального общеобразовательного
учреждения «Гимназия искусств при Главе
Республики Коми»
имени Ю.А. Спиридонова
от 30.08.2022. г. №703 /1-од

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

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

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 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

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.

		<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом 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,</p>

		зигзаг. Виды фигур: круг в круге, «звездочка», «воротца», сужение и расширение круга.
7	Техника исполнения ритмических рисунков	Хлопки, притопы, сложные ритмические упражнения Этюды, ритмические упражнения.
8	Творческая импровизация	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.

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 исполнения 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
----------	--	--------------------	-------------