

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования города Москвы
«Детская школа искусств «Юность»
от 23 марта 2021 г. № 17

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования города Москвы
«Детская школа искусств «Юность»
Протокол № 2 от 23 марта 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА
«ИСКУССТВО ТЕАТРА»

Рабочая программа учебного предмета
«РИТМОПЛАСТИКА»

Срок обучения:
I уровень (стартовый) – 1 год

Москва
2021

Структура программы учебного предмета

- 1.Пояснительная записка
- 2.Актуальность
- 3.Цель
- 4.Задачи
- 5.Отличительные особенности программы
- 6.Возраст обучающихся
- 7.Сроки реализации программы
- 8.Формы и режим занятий
- 9.Учебно-тематический план программы
- 10.Содержание дополнительной образовательной программы
- 11.Ожидаемые результаты реализации программы
- 12.Формы контроля и оценки результатов
- 13.Методическое обеспечение учебного процесса
14. Условия реализации программы
15. Рекомендуемый репертуар для занятий I-го (стартового) уровня обучения
- 16.Список рекомендуемой методической литературы

Пояснительная записка

Данная программа «Ритмопластика» является начальной одногодичной ступенью в рамках первого (стартового) уровня обучения по комплексной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Искусство театра».

Программа по учебному предмету «Ритмопластика» разработана на основе программ А.Б. Немеровского для театральных отделений ДШИ и Г.Франио программа по ритмике для подготовительных отделений детских музыкальных школ и школ искусств, и адаптирована к условиям музыкально-театральных занятий преподавателями ГБУДО г. Москвы ДШИ «Юность» Усачевым М.В. и Графеевой О.О.

Актуальность

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 четкость, выразительность. Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребенка, дети ставят 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 музыкально-театральном отделении. Хорошо подобранные упражнения, игры и танцы 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. Таким образом, ритмопластика развивает память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания, совершенствует творческую активность. Ведь при постановке спектаклей и на занятиях актерского мастерства дети, вживаясь в свои роли, все время «ищут» свой образ, пытаются как можно ярче выразить его на сцене. Предмет «Ритмопластика» направлен на воспитание у каждого ребенка эстетических, нравственных и умственных качеств.

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 психофизиологических процессов;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Воспитательные:

- воспитание доброжелательного отношения к окружающим;
- воспитание готовности к сотрудничеству;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование потребности к самоорганизации.

Возраст обучающихся

Группы формируются из обучающихся блет 6 месяцев -9 лет. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год.

Формы и режим занятий

Формы занятий: урок; репетиция; экскурсия; посещение театра; посещение музея; посещение выступлений «коллег» - детских театральных коллективов.

Наполняемость групп: занятия проводятся по группам от 11 человек в соответствии с нормами СанПин и содержанием программы - один раз в неделю по 45 минут. В младших возрастных группах непосредственно на деятельность самих учащихся отводится не более 30-35 мин. от общего времени одного занятия.

Продолжительность учебного года 34 недели.

Программой предусматриваются внеаудиторные занятия и соответствуют объему времени аудиторных занятий.

Виды внеаудиторной работы: выполнение домашнего задания, посещение учреждений культуры (филармоний, театров и др.), участие в концертах, творческих мероприятиях, культурно-просветительской деятельности и др.

Учебно-тематический план программы «Ритмопластика»

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Развитие ритмичности, движение под музыку	9

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1
3	Развитие выразительности рук, ног.	5
4	Развитие координации движения рук ног.	6
5	Упражнения на расслабление мышц лица и плечевого пояса	4
6	Упражнения на эмоционально-психологическое раскрепощение	4
7	Работа над правильной осанкой	5
	Итого:	34

Содержание дополнительной образовательной программы

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

Тема 1. Вводное занятие.

Беседа – диалог о танце и о программе обучения. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с элементами ритмической гимнастики. Музыкальная игра.

Тема 2. Развитие ритмичности, движение под музыку.

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

Тема 3. Развитие выразительности рук, ног.

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

Тема 4. Развитие координации движения рук ног.

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

Тема 5. Упражнения на расслабление мышц лица и плечевого пояса. Комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, нацеленные на снятие мышечных напряжений, зажимов.

Тема 6. 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 7. Работа над правильной осанкой. Исправление дефектов осанки и походки. Упражнение на укрепление и развитие мышц и суставов; корректирующие упражнения, развитие гибкости, подвижности и т.д.

Ожидаемые результаты реализации программы

В конце обучения по программе 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.

Формы контроля и оценки результатов:

Открытые занятия для педагогов.

Открытые занятия для родителей.

Концерты, творческие встречи.

Постановка музыкальных композиций.

Творческие отчеты школы.

Участие обучающихся в конкурсах и фестивалях.

Критерии оценок

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.
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

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 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 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 нее 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 данного 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, 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.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо просторное, хорошо проветриваемое учебное помещение для проведения занятий по ритмопластике; наличие ковриков и инвентаря для занятий; технические средства обучения: проигрыватель звуковых файлов или инструмент

(фортепиано) в кабинете. Обучающиеся должны иметь форму для занятий и балетки.

Рекомендуемый репертуар для занятий I (стартового) уровня (1 класс):

- Ходьба, марш, перестроение
 1. М. Старокадомский. Любитель-рыболов
 2. А. Цфасман. Фокс-марш
 3. П. Чайковский Марш деревянных солдатиков («Детский альбом»)
- Движения в ритме польки
 4. Австрийская полька
 5. Тирольская полька
 6. Немецкая полька
 7. Л. Минеева. Полька
 8. Н. Кузнецов. Полька
 9. Колокольный звон. Английская народная песня
 10. П. Чайковский. полька («Детский альбом»)
- Бег, галоп
 11. М. Глинка. Галоп
 12. Л. Минеева. Галоп
 13. Ф. Лист. Фрагмент из Венгерской рапсодии № 2
- Пляски и хороводы под русские народные песни
 14. Во лесочке комарочков много уродилось
 15. Коробейники
 16. Как у наших у ворот
 17. Ах вы сени мои, сени
 18. Яблочко
 19. А я по лугу. Хороводная
 20. Посею лебеду. Хороводная

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.