

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства культуры
Республики Беларусь
01.09.2023 № 121

Учебная программа по учебному предмету «Ритмика», содержание которой направлено на развитие способностей учащихся в области хореографического искусства для I класса гимназий – колледжей искусств

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа по учебному предмету «Ритмика», содержание которой направлено на развитие способностей учащихся в области хореографического искусства (далее – учебная программа), предназначена для I класса гимназий – колледжей искусств.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 68 часов в I классе (2 часа в неделю). Занятия проводятся в группах.

3. Цель – приобщить учащихся к искусству танца, способствовать формированию эстетического вкуса и мировоззрения.

4. Задачи:

развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку;

развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности, умения ориентироваться в пространстве;

развитие воображения и фантазии, эмоциональной сферы и восприятия, воли, памяти и мышления;

развитие музыкально-ритмического восприятия;

сохранение физического и психологического здоровья учащихся посредством активизации их творческого потенциала.

5. Рекомендуемые принципы (формы и методы) обучения и воспитания создание атмосферы поиска, радости, развитие индивидуальности, удовлетворение личностных потребностей и интересов учащихся.

Музыкально-ритмические упражнения способствуют личностному развитию, выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки учащихся. Коммуникативные игры дают возможность открыть свой внутренний мир, что особенно важно для учащихся I класса в условиях адаптации в новом коллективе.

Учебный предмет «Ритмика» является дополнительным резервом двигательной активности учащихся, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, повышения работоспособности, снятия умственного и психического напряжения.

Физические нагрузки способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничное развитие, физическую и умственную работоспособность.

Содержание учебного материала изложено с учетом психофизических особенностей учащихся I класса: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание. Во время занятий необходимо предусматривать чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на игру, осторожное увеличение нагрузки.

В I классе образовательный процесс осуществляется без отметок.

6. В процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны:

знать:

позиции рук, ног;

уметь:

ориентироваться в характере, темпе, ритме музыкального сопровождения 2/4, 3/4;
свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
свободно ориентироваться в пространстве зала, владеть навыками перестроения;

владеть навыками:

актерской выразительности и ансамблевого исполнения.

Соответствие результатов освоения учащимися содержания учебного материала установленным требованиям определяется в ходе практической исполнительской деятельности.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (68 часов)

Введение (1 час)

Основные средства музыкальной выразительности (4 часа)

1. Характер музыки (веселый, грустный).
2. Темп (медленный, быстрый).
3. Динамические оттенки (тихо, громко).
4. Куплетные формы (вступление, запев, припев).
5. Жанры музыки: марш, песня, танец (вальс, полька).

Развитие двигательных качеств и умений (20 часов)

1. Понятие осанки.
2. Позиции ног: I, II, III, VI.
3. Положения рук: подготовительное, на поясе, за край юбки (у девочек), за спиной (у мальчиков).
4. Упражнения для кистей рук, плеч: «паровозики», «мельница», «маляры».
5. Постановка корпуса, головы.
6. Поклон.
7. Повороты и наклоны головы, круговые движения.
8. Повороты и наклоны корпуса.
9. Понятия «натянутый носок», сокращенная стопа, опорная нога, рабочая нога.
10. Танцевальные шаги:
бодрые, спокойные, на полупальцах, на пятках;
пружинящий, топающий шаг;
вперед и назад спиной;
с высоким подниманием колена;
с ускорением и замедлением.
11. Положение рук в общем круге (за руки). Подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.
12. Положение рук в паре: держась за одну руку, за обе руки.
13. Притопы: одинарные, двойные, тройные.
14. Хлопки: одинарные, двойные, тройные, перед собой, скользящие.
15. Боковые приставные шаги по I, III, VI позициям (с полуприседаниями и без).
16. Подскоки на месте, в продвижении.
17. Боковой галоп (вправо, влево).
18. Бег: легкий, ритмичный, передающий различные образы.
19. Прыжковые движения: на одной ноге, на двух, с продвижением вперед.

Упражнения для развития ориентации в пространстве (6 часов)

1. Понятие пространственных построений, интервал.
2. Построение в линию, колонну, шеренгу, диагональ, круг. Сужение и расширение круга, круги внутренний и внешний, «воротца», «змейка», «спираль».

Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц. Гимнастика par terre (16 часов)

1. Напряжение и расслабление мышц рук.
2. Напряжение и расслабление мышц ног.
3. Растяжка, прогибы и наклоны корпуса, «лягушка», «шпагаты».
4. Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника: наклон к прямым ногам в положении сидя; прогиб назад в положении лежа на животе; поза «кошки»; «рыбка»; «кольцо».
5. Упражнения, развивающие подвижность голеностопных суставов, укрепляющие мышцы ног, вырабатывающие правильную осанку: сидя на ногах, затылок, лопатки, поясница на одной линии, спина прямая. Чередовать напряжение с расслаблением мышц спины. Вращение стопы: поднимание носком вверх и опускание вниз; отведение вправо, влево.

Общеразвивающие упражнения (6 часов)

1. Упражнения на развитие точности и ловкости исполнения движений, координации рук и ног.
2. Имитационные движения: различные образно-игровые задания.
3. Плясовые движения: элементы народных плясок, танцевальные упражнения из современных ритмических танцев, разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаги с хлопками, шаги с притопом.
4. Задания на импровизацию.
5. Упражнения на подражание повадкам животных, птиц под музыку в свободной пластике.
6. Выразительная пластика: добрый котенок – злая кошка, цирковая лошадка пони – усталая лошадь.

Упражнения для развития художественно-творческих способностей (15 часов)

«Плывем на лодке, на байдарке», «Сажаем картошку», «Проснулись, потянулись», «Собираем камешки», «Поднимаем флаг», «Шьем и гладим», «Пилим и колем», «Играем со скакалкой», «Воображаемый мяч».

Движение в образах персонажей: Зайца, Лисы, Медведя и иное.

Рекомендованные музыкальные игры

- «Давайте познакомимся».
- «Кем быть?».
- «Музыканты» (музыкальная игра).
- «Узнай свою музыку» (музыкальная игра).
- «Ищи свой цвет» (музыкальная игра).
- «Танец снежинок».
- «Метелица» (русская хороводная песня-игра).
- «Деревянные и тряпичные куклы».