

Государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования детей  
города Москвы  
«Детская школа искусств “Надежда”»

Принята на заседании  
педагогического совета  
31.08.2009

Утверждено  
Приказ директора  
От 01.09.2009 г. № 92/1  
Кислухина Т. В.

**Образовательная программа  
по предмету  
«Ритмика»  
на отделении музыкального театра**

Авторы программы: Мерзлякова С., Лифлиц И., Франио Г.

Рассчитана на детей с семи лет.

Срок обучения 2 года.

Изменения и дополнения внесены преподавателем Детской школы искусств «Надежда» Гололысовой М.Ю.: в пояснительную записку, содержание курса и учебно – тематический план.

г. Москва, 1999 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное.

Возникновению системы ритмического воспитания мы обязаны швейцарскому педагогу и композитору Э. Жак - Далькрозу. Ритмика - исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики - музыка, а движения используются, как средство более глубокого ее восприятия и понимания.

Данная программа по ритмике имеет художественно – эстетическую направленность.

Причины внесения изменений в программу:

- изменение социально – экономической ситуации;
- информационная перегруженность современных детей;
- ухудшение состояния их здоровья;
- изменение требований к содержанию и оформлению образовательных программ.

Изменения коснулись следующих разделов: пояснительная записка и учебно - тематический план.

Занятия ритмикой 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 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-хоровом 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 задание ребенку нужно понять, запомнить и осмыслить. Он должен быть внимательным и собранным, правильно выполнять указания взрослого. Т.о. ритмика 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. Т.о. ритмика направлена на воспитание у каждого ребенка эстетических, нравственных и умственных качеств.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### Цель:

Развить у детей чувство ритма, музыкальный слух и двигательные навыки, которые помогут ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

### Задачи:

1. Создать эмоциональный настрой у детей во время занятий.
2. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
3. Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной

выразительности.

4. Учить определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), Понимать музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

5. Формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.

6. Развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Данная программа рассчитана на детей 7-8 лет, продолжительностью 2 года, которая является подготовительной для дальнейшего образовательного процесса.

## МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ

Работа по ритмике строится как на коллективных, так и на индивидуальных действиях, которые расширяют возможности воспитательного воздействия, повышают организованность, развивают чувство товарищества, дружелюбие. Вместе с тем, занятия по ритмике должны строиться таким образом, чтобы каждый ученик имел возможность проявить свои личностные качества, поскольку акцент только лишь на коллективных действиях сковывает индивидуальность ребенка и не способствует настоящему творческому его развитию.

Особое внимание с самого начала следует уделять воспитанию двигательных навыков: чем лучше ребенок будет владеть своим телом, тем точнее, ярче и свободнее он выразит свои музыкальные и актерские ощущения.

В процессе занятий движения постепенно совершенствуются, улучшается их качество, они становятся более ритмичными, пластичными, свободными, выразительными, координированными и яркими. У детей вырабатывается активное торможение в связи с остановкой в музыке или при переходе с одного движения на другое.

Так как занятия по ритмике проходят под музыку, необходимо обратить особое внимание на качество ее исполнения. Высокохудожественная музыка воспитывает хороший вкус, расширяет музыкальный кругозор детей, поэтому следует уделить особое внимание работе педагога с концертмейстером.

Работа по ритмике ведется в следующих направлениях:

1. Формирование музыкально-слуховых представлений. Это восприятие характера музыки, темпа, динамики, регистровой окраски, метроритма и структуры музыкальных произведений.

2. Работа над совершенствованием движений. На занятиях используются упражнения с музыкально-ритмическими и двигательными задачами, гимнастические упражнения, музыкально-ритмические игры, танцевальные элементы, танцы и этюды. В зависимости от задач, поставленных педагогом, подбирается соответствующий музыкальный материал.

Главное место в работе по ритмике занимает развитие детского творчества. Дети в движении должны уметь передать свое отношение к прослушанному произведению, уметь использовать движения разного характера, что развивает инициативу и фантазию детей.

Определенное место в творческом развитии детей должно быть отведено этюдам. Они представляют собой наиболее законченный вид ритмических упражнений, в которых суммируются двигательные навыки. В этюдах дети самостоятельно находят нужные движения и сочетания их. Музыкально-ритмические игры также способствуют развитию творческой активности, актерских и музыкальных способностей детей.

Заниматься детям следует в форме, которая должна отвечать эстетическим требованиям и не стеснять их движения: для девочек - короткие юбочки, лосины, гимнастические купальники, белые носки, балетные тапочки; для мальчиков - шорты,

футболка, балетные тапочки, белые носки. Педагог продумывает форму своей одежды таким образом, чтобы дети могли наблюдать его эталонную пластику. В группе должно заниматься не более 10-12 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу по плану:

1. Различные ритмические упражнения.
2. Изучение танцевальных движений.
3. Подвижные игры.
4. Гимнастика, партерный класс.
5. Детское творчество через движение, этюды.

Начинать занятия нужно с повторения материала и упражнений, в которых будут суммироваться знания и навыки учащихся, полученные на уроках, а затем уже переходить к новому материалу, который вводится постепенно, в небольшом количестве. Педагог должен постоянно помнить о психологических и физиологических особенностях детей и так строить урок, чтобы не переутомлять их однообразными заданиями, чередовать моменты возбуждения и торможения, учитывать физическую нагрузку, следить за эмоциями детей. От педагога требуется профессионализм, доброе отношение к детям и увлеченность процессом.

#### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Ожидаемые результаты занятий по ритмике:

1. Знать основные жанры музыки (марш, танец, песня).
2. Слышать вступление, начинать двигаться после него, реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.
3. Отличать в движении сильную долю такта.
4. Двигаться в соответствии с разным характером музыки.
5. Дети должны знать исходное положение перед началом движения.
6. Эмоционально передавать танцевальные и игровые образы, уметь исполнять простые элементы танцев.
7. Уметь держать корпус и голову прямо, легко двигаться (ходить на полупальцах, на пятках; бегать и прыгать).
8. Уметь держать ножку с вытянутыми пальцами, плавно выполнять движения руками.
9. Выразительно передавать в движении заданный образ, самостоятельно придумывать движения под предложенную музыку, инсценировать песню, выразительно двигаться с воображаемыми предметами.

Каждые полгода рекомендуется проводить открытое занятие, классный концерт с показами танцевальных номеров, этюдов, гимнастических упражнений.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН и СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1 класс

№	Тема	Количество часов	Методические требования
<b>I четверть</b>			
<b>1.</b>	Характер музыки, темп, ритм, динамика	<b>4</b>	Необходимо научить детей воспринимать динамические оттенки характера музыки на несложных произведениях; ощущать роль темпа и его изменений, выражающих различные оттенки настроений, характера музыкального произведения; Воспринимать ритм как организующее начало в музыке, передавать в хлопках и движениях ритмический рисунок; Уметь выделять жестом сильную долю в простых размерах, изменяя амплитуду движения в соответствии с темпом. Уметь передавать акцент в движении в виде хлопка, притопа, прыжка.
<b>2.</b>	Музыкальная форма произведений	<b>3</b>	На предложенных музыкальных примерах раскрыть и проанализировать структуру музыкальных произведений (вступление, заключение, запев, припев). Научить в движении изменять композицию танцев и упражнений, направление и сами движения в соответствии со сменой частей, фразировок; слышать и реагировать на основные элементы музыкальной речи.
<b>3.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	<b>1</b>	На итоговом уроке в конце четверти каждому учащемуся предлагается задание на самостоятельный анализ отрывка музыкального произведения и передача характера, темпа, ритма, динамики в движениях.
<b>II четверть</b>			
<b>4.</b>	Игры, упражнения с предметами.	<b>3</b>	Через движения под музыку уметь передавать характерные особенности движений птиц, животных таким образом, чтобы остальные дети в группе сумели «отгадать» показанный образ. Научить детей двигаться с предметами, насколько позволяет характер и настроение музыки. Например, цветы всегда ассоциируются с легкой, изящной музыкой вальса; мячики – с полькой. Перед разучиванием композиции с предметами необходимо предварительное неоднократное прослушивание музыки, чтобы полнее раскрыть характер небольшого музыкального произведения. Движения должны быть простыми и четкими, направленными на выделение сильной доли в простых размерах.

5.	Метроритм, его выразительное значение	3	<p>Ощущение и передача в движении равномерной пульсации в размере <math>2/4</math> и <math>3/4</math>, фиксация сильных долей в этих размерах (передача мячика по кругу на сильной доле). Определение этих размеров на слух.</p> <p>Знакомство с длительностями (четверти, восьмые, половинные). Знакомство с паузами, равными четверти и восьмой. Определение на слух затактовых построений. Правильная подготовка рук для дирижирования.</p> <p>Дети должны ясно представлять распределение и число долей такта во всех указанных размерах, хорошо знать схему жестов, жестикулировать грамотно, выделяя сильную долю. Дети могут выполнять задания на реализацию ритмических рисунков индивидуально (хлопками, шагами), большими или маленькими группами, можно в разнообразных построениях.</p>
6.	Повторение и закрепление пройденного материала	1	<p>На итоговом уроке в конце четверти каждому учащемуся предлагается задание на самостоятельный анализ отрывка музыкального произведения и передача характера, темпа, ритма, динамики в движениях с использованием предметов, а также уметь показать мелодию условными жестами.</p>
<b>III четверть</b>			
7.	Комплекс ритмической гимнастики	4	<p>Научить детей четко и грамотно выполнять движения под музыку; развивать двигательные функции ног, рук, головы, корпуса. Развивать выносливость и силу за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении и ускорения темпа. Выработать умение распределять движения во времени и пространстве. Изучать приемы правильного дыхания во время упражнений. Упражнения, движения позволяют передать не только характер произведения со всеми средствами музыкальной выразительности, но и форму, а самое главное, музыкальный образ.</p>
8.	Танцевальные композиции, этюды.	4	<p>Уметь составлять композиции на основе полученных знаний. Уметь услышать характер музыки, темп, ритм и станцевать эту музыку. Ребенок может задействовать 2-х, 3-х человек из группы, а также может использовать предметы. Создание танцевальных этюдов требует восприятия всех средств музыкальной выразительности, а передача музыкально двигательных образов стимулирует двигательную активность. Этюды представляют большой простор для проявления активности и инициативы у детей, выявляют умение перевоплощаться в разные образы.</p>

<b>9.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	<b>1</b>	Преподаватель предлагает несложный сюжет с участием 2 – 3 –х человек на определённое небольшое музыкальное произведение. Дети используют танцевальные движения и показывают данный сюжет организовано.
<b>IV четверть</b>			
<b>10.</b>	Игровое танцевальное творчество	<b>3</b>	Научить детей правильно подбирать к музыке движения. Давать возможность выразить свою индивидуальность, активность. Дети начинают сочинять ритмические этюды, инсценируют песни. Важно, насколько эмоционально дети откликаются на музыку, насколько выразительно исполнены движения при создании музыкально-ритмических образов. Не может быть творчества без знаний, умений, навыков. Музыка, предложенная для творческих заданий и этюдов, дает возможность преподавателю проанализировать, достаточно ли было уделено внимания качеству выполнения движений, умеют ли дети слышать музыку и правильно выбрать нужное по характеру движение.
<b>11.</b>	Элементы бально, народного и современного танца.	<b>4</b>	Расширить кругозор детей, научить основным элементам народного танца, как основу для изучения в дальнейшем элементов бального и современного танцев. Через танец у ребенка развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные и актерские способности, прививается хороший эстетический вкус. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, дети должны уметь запоминать не только сами движения и их последовательность.
<b>12.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	<b>1</b>	Итоговый урок года представляет собой лучшие номера, этюды, упражнения, которые были особенно удачными в течение учебного года. Этот маленький концерт устраивается как зачётный урок и одновременно концерт для родителей.

## 2 класс

№	Тема	Количество часов	Методические требования
<b>I четверть</b>			
<b>1.</b>	Характер музыки, темп, ритм, динамика	<b>4</b>	<p>Анализ более сложных произведений на слух. Умение реагировать на изменения характера музыки; ощущать роль темпа и его изменений, выражающих различные оттенки настроений; умение удерживать заданный темп после прекращения звучания музыки, соблюдение чёткости движения при ускорении и замедлении в музыке.</p> <p>Передавать в хлопках и движениях ритмический рисунок; дирижировать на 2/4, 3/4, 4/4, передавая в жестах выразительное значение музыкальных размеров. Исполнять задания, учитывая зависимость манеры исполнения движений от принадлежности музыки к определенной эпохе.</p> <p>Знать названия темпов: <i>allegro</i> - быстро, <i>moderato</i> – умеренно, <i>andante</i> – медленно и их изменения: <i>accelerando</i> - ускоряя, <i>ritenuto</i> – замедляя.</p> <p>Знать названия штрихов: <i>legato</i> – связно, <i>staccato</i> – отрывисто.</p> <p>Знать теоретические понятия: пунктирный ритм, ритмическая группа, простой и сложный размеры, фраза, предложение, канон.</p>
<b>2.</b>	Музыкальная форма произведений	<b>2</b>	<p>Определение на слух в небольших 2-х частных и 3-х частных репризных произведениях логического членения на фразы, части. Понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве. Анализ примеров, построенных в форме периода, членение его на фразы и предложения.</p> <p>Научить в движении изменять композицию танцев и упражнений, направление и сами движения в соответствии со сменой частей, фразировок, вариаций в музыке; слышать и реагировать на основные элементы музыкальной речи. Помнить, что реприза в музыке означает и репризу в движении.</p>
<b>3.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	<b>2</b>	<p>На итоговом уроке в конце четверти каждому учащемуся предлагается задание на самостоятельный анализ короткого музыкального произведения и передачу характера, темпа, ритма, динамики в движениях в индивидуальном и групповом исполнении.</p>



### II четверть

<b>4.</b>	Игры, упражнения с предметами.	<b>3</b>	<p>Группа учащихся через движения под музыку должна уметь передавать характерные особенности движений птиц, животных таким образом, чтобы остальные дети другой группы сумели «отгадать» показанный образ. Дети организованно показывают выбранные педагогом образы животных и птиц.</p> <p>Научить детей двигаться с несколькими предметами (несколько мячей, лент и т.д.), насколько позволяет характер и настроение музыки. Перед разучиванием композиции с предметами необходимо предварительное неоднократное прослушивание музыки, чтобы полнее раскрыть характер музыкального произведения. Упражнение выполняет группа детей, которые должны двигаться организованно, слаженно, не мешая друг другу при движении.</p>
<b>5.</b>	Метроритм, его выразительное значение	<b>3</b>	<p>Выполнение ритмических рисунков с включением группы из четырёх шестнадцатых в размерах 2/4, 3/4 и 4/4. закрепление размера 4/; на слух как сложного размера. Интуитивное выполнение в движении ритмических групп восьмая и две шестнадцатые, две шестнадцатые и восьмая. Дирижирование в пройденных размерах.</p> <p>Определение долей и длительностей в такте правильное дирижирование тактовых построений. Выполнение двухголосной ритмической партитуры и несложного ритмического канона двумя группами детей. Выполнение ритмических рисунков шагами и притопами с одновременным дирижированием на две четверти.</p>
<b>6.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	<b>1</b>	<p>На итоговом уроке в конце четверти каждому учащемуся предлагается задание на самостоятельный анализ отрывка музыкального произведения и передача характера, темпа, ритма, динамики в движениях с использованием предметов, а также уметь показать мелодию условными жестами. Задания выполняются как по одному человеку, так и различными группами, учитывая при этом распределение в пространстве.</p>

### III четверть

<b>7.</b>	Комплекс ритмической гимнастики	<b>4</b>	<p>Уметь сочетать движения головы, рук, ног и корпуса в одном упражнении. Развитие двигательных функций ног в выворотном положении, вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимания ноги, т.е. для развития танцевального шага.</p> <p>Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса (гимнастические упражнения в партерном классе). Развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движения в упражнениях и ускорения темпа этих движений.</p> <p>Изучение приёмов правильного дыхания.</p>
<b>8.</b>	Танцевальные композиции, этюды.	<b>5</b>	<p>Уметь составлять более сложные композиции на основе полученных знаний. Ребенок может задействовать других детей из группы, а также может использовать различные предметы. Сюжетные этюды могут использоваться всей группой. Этюды представляют большой простор для проявления активности и инициативы у детей, выявляют умение перевоплощаться в разные образы.</p> <p>Для продвинутых детей можно использовать более сложные задания с использованием различных образов, которые дети должны показать в группе под одну и ту же музыку одновременно. Это позволяет проявить индивидуальность каждого ребёнка на данном этапе обучения.</p>
<b>9.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	<b>1</b>	<p>Преподаватель предлагает сюжет с участием группы детей на заданное музыкальное произведение. Дети используют танцевальные движения и показывают данный сюжет организованно, при этом каждый ребёнок должен донести свой образ до зрителя (преподавателя), используя все средства выразительности, которыми он овладел к данному моменту.</p>

**IV четверть**

<b>10.</b>	Игровое танцевальное творчество	<b>3</b>	Научить детей правильно подбирать к музыке движения, костюмы, атрибуты. Давать возможность выражать свою индивидуальность, активность через взаимодействие с другими детьми в группе. Дети продолжают сочинять ритмические этюды и начинают сочинять миниатюрные танцевальные отрывки, инсценируют песни, комбинируют уже знакомые танцевальные элементы в настоящий танец. Музыка, предложенная для творческих заданий и этюдов, дает возможность преподавателю проанализировать, достаточно ли было уделено внимания качеству выполнения движений, умеют ли дети отличать музыку современную от музыки той или иной эпохи, народную от классической.
<b>11.</b>	Элементы бально, народного и современного танца.	<b>4</b>	Продолжать расширять кругозор детей, продолжать изучать основные элементы народного танца, а также начать изучение основных элементов бального и современного танцев. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, дети должны уметь запоминать не только сами движения и их последовательность, но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.
<b>12.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	<b>1</b>	Итоговый урок года представляет собой лучшие номера, этюды, упражнения, которые были особенно удачными в течение учебного года. Этот маленький концерт устраивается как зачётный урок и одновременно концерт для родителей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1976
2. Коренева Т. В мире музыкальной драматургии. Методическое пособие по ритмике. – М., 1996.
3. Лифлиц И. Ритмика. – М., 1992.
4. Музыка и движение. Вып. 1 – 3. Сост. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. – М., 1981, 1984.
5. Музыкально – двигательные упражнения. Сост. Раевская Е., Руднева С. – М., 1972.
6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. – М., 1972.
7. ЫФольклор – музыка – театр. Ред. Мерзляковой С. – М., 1999.
8. Франио Г., Лифлиц И. Методическое пособие по ритмике. – М., 1987.
9. Франио Г. Поурочный план по ритмике. – М., 1993