

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

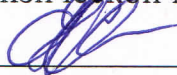
Министерство образования Пензенской области

Управление образования г. Пензы

МБОУ "СОШ №7 г. Пензы"

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение учителей
физической культуры



Суркова Е.Ю.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Февралева Е.Н.

Приказ №142-оп
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№7 г. Пензы"



Колпацникова Л.Н.

Приказ №142-оп
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет «Ритмика»

для обучающихся 1 – 3 классов

Пенза, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ритмике на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по ритмике разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по ритмике отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Ритмика» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Основная цель хореографического обучения детей в школе – способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения: развить основные двигательные навыки; повысить гибкость суставов; умение ориентироваться в пространстве танцевального зала; формирование координации движений и моторной памяти, внимания, целеустремлённости; развитие пластической выразительности и творческих способностей детей на основе музыкально-пластических движений; умение слушать музыку.

Перед педагогом хореографом стоят задачи:

- привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие),
- развить чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве,
- воспитать художественный вкус, интересы, научить полноценно воспринимать произведения искусства. Основная задача курса – привить ребенку необходимые

двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм, способы исполнения). Ритмичные упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, исправляют природные недостатки (сутулость, развернутость стоп и т.п.). В ходе занятий особое внимание уделяется технике: прямая спина, ходьба с правильным положением корпуса, легкость в беге, гибкость корпуса.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, а следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Важнейшее значение для музыкально – ритмического воспитания имеет правильный подбор музыкальных произведений. Весь материал курса построен на высокохудожественных образах русской и зарубежной классической и народной музыки, детского музыкального материала (песни, считалки), что, несомненно, способствует развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

На практических занятиях дети осваивают музыкальную природу искусства, приучаются к сотворчеству. У них развиваются ассоциативная память, внимание, творческие способности, а также инициатива и воображение, фантазия, умение передать характер музыки и содержание образа движением.

В работе с детьми школьного возраста основной задачей педагога является подведение детей к творческому исполнению упражнений с элементами импровизации через несложные задания. Он должен научить их свободно двигаться под музыку, не копируя других детей, самостоятельно находя движения передающие характер музыки, ее эмоциональный окрас.

Большую роль в занятиях с детьми играет их творческая инициатива и воображение, возбудителям которых является музыка, в качестве музыкального сопровождения надо использовать произведения, имеющие выразительную, яркую, живую мелодию. Только при этом условии движение будет естественно и органично сочетаться с музыкой. Кроме того, надо помнить, что дети этого возраста имеют небольшой запас движений, поэтому они смогут правильно реагировать лишь на музыку простую, хорошо им понятную.

Общее число часов для изучения ритмики на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и

игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие

согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

3 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При изучении ритмики на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами ритмики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

При изучении ритмики на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении ритмики на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

представления о роли и значении занятий ритмикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий, посещений соревнований, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

Тематическое планирование

1 класс

Содержание	Кол-во часов
Введение в курс.	1
Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев	
Упражнения на ориентирование в пространстве	4
Ритмико-гимнастические обще развивающие упражнения	4
Разучивание основных движений танца "Аист на крыше"	7
Разучивание основных движений танца "Сказка про Лешего"	7
Работа над техникой исполнения.	4
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	6
ИТОГО	33

2 класс

Содержание	Кол-во часов	Кол-во контрольных уроков
------------	--------------	---------------------------

Введение в курс. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев	1	
Разучивание основных движений танца “Полька”.	8	1 ч (II четв)
Работа над характером исполнения.	3	
Разучивание основных движений танца “Вару-вару”,	9	
Разучивание основных движений танца “ Минуэт”.	8	1ч (VI четв)
Работа над техникой исполнения.	3	
ИТОГО	34	

3 класс

Содержание	Кол-во часов	Кол-во контрольных уроков
Введение в курс. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев	1	
Разучивание основных движений танца “Кадриль”,	8	1 ч (II четв)
Работа над характером исполнения.	4	
Разучивание основных движений танца “Дружба народов” ,	7	
Разучивание основных движений танца “ Рокн ролл ”.	8	1ч (VI четв)
Работа над техникой исполнения.	4	
ИТОГО	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература для преподавателя:

1. Детская хореография. Методики. Постановки танца. Мастер-классы.
2. Методическое пособие по ритмике. Франио Г. Издательство «Музыка»
3. Л.Н. Алексеева «Танцы для детей» Москва Советская Россия 1982 г.
4. Полное руководство по обучению и любить балет. Роберт Greskovic. Hyperion. 1998

- 5.Руководство для бального танца Джеффри Аллен
- 6.Бальные танцы. Алекса Мура
- 7.Социальные танцы: Шаги к успеху, 2-е издание (Steps. .. Джуди Райт
- 8.Современные бальные танцы: Все шаги, которые вы Не ... Виктор Сильвестр
- 9.Бальные танцы Шаг за шагом (Учитесь вальс, В. .. Пол Bottomer
- 10.Давайте Танец: Учитесь Swing, фокстрот, румба, ... Пол Bottomer
- 11.Пересмотренное издание Sing Через день (Swinger, 1999), включает в себя некоторые новые и необычные пения игры со всего мира.
- 12.Пересмотренное издание Sing Через день (Swinger, 1999), включает в себя некоторые новые и необычные пения игры со всего мира.
- 13.Танцевально-экспрессивный тренинг. Т.А. Шкурко.
- 14.Как научить танцевать Н.Кауль.
- 15.Танцуют все. Л.В Браиловская, О.В Володина, Р.В Цыганкова.
- 16..Народные танцы О.В Иванникова.
- 17.Методика преподавания Народного танца. Г.П.Гусев.
- 18.Азбука классического танца. Н. Базарова.

Литература для учеников:

- 1.«Анхольт, Лоуренс Дега и Маленькая танцовщица» Рассказ о Эдуарда Дега Баррон,
2. Борнштейн, Рут. Танцующий человек. Clagion, 1978.
- 3.Близнецы на пальцах. Андерсон, Джоан. Анкона, Джордж (иллюстратор). Студия иллюстрированная книга, 1988.
- 4.«Жирафы не могут танцевать на Джайлс Андреа и Гай Паркер-Риса
- 5.«Плющ и Бин Обреченные на танцы» (Книга 6) от Энни курганы и Софи Blackall
- 6.Анджелина Балерина 25-е издание летия от Кэтрин Холаберд и Хелен Крэйг
- 7.Народные танцы О.В Иванникова.
- 8.Методика преподавания Народного танца. Г.П.Гусев.
- 9.Азбука классического танца. Н. Базарова.
- 10.Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва Рольф, 1999 г.
- 11.Танцевальная ритмика для детей. Т.И. Суворова – 8 изданий

Видео помощь преподавателям ритмики:

1. (dancehelp.ru)
2. Диски Народные танцы-мира 3 .www.erc-inc.com

