

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОГОВУ СШ г. Мураши

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 28 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
КОГОВУ СШ г. Мураши

Богданова Т.М.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КОГОВУ СШ
г. Мураши

Лопатина Л.Н.
Приказ № 219
от 28 августа 2024 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

РИТМИКА

для 1-3 класса

Составитель:
Коршунова Надежда Николаевна
учитель физической культуры

г. Мураши 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта на основе примерной программы по учебным предметам и рабочим программам:

И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. В разработке программы использованы методики ленинградских преподавателей кафедры хореографического искусства: Н.Б. Тарасовой, Т.Н. Неугасовой, С.Л. Фадеевой; методика народно-сценического танца К.А. Есаулова и И.Г. Есауловой; учебно- методическое пособие хореографов Санкт-Петербурга Ж.Е.Фирилёвой и Е.Г. Сайкиной по танцевально- игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ».

Программа «Ритмика» 1-3 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. **Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

Метапредметные результаты

Регулятивные:

преобразовывать практическую задачу в познавательную;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Коммуникативные

продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Формы реализации программы:

-парная;
-групповая;
-индивидуальная;
-урок – игра, отчёт.

Методы реализации программы:

-словесный (беседа, рассказ, инструкция);
-практический метод (упражнения, комплексы упражнений, игры, танцы);
-наглядный метод (демонстрация правильного исполнения заданий учащимся, показ упражнений).

Способы и средства:

- технические средства;
- наглядные демонстрационные пособия.

Комплект учащегося:

-мяч большой – 1 штука

- мяч маленький – 1 штука
- скакалка – 1 штука
- волшебный мешочек – 1 штука
- флажок – 1 штука
- коврик для выполнения упражнений – 1 штука.

Содержание учебного предмета «Ритмика»

Направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами.

1. Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висащими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

1. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

1. Танцевальные упражнения

Упражнения на различение элементов народных танцев. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

Предполагаемая результативность:

- *Приобретение навыков постановки корпуса, головы, сохранение осанки на протяжении всего занятия, освоить понятия гибкости, ритмичности, согласованности, синхронности исполнения;
- *Укрепление здоровья через упражнения, танцы и игры;
- *Первоначальные знания и представления о народном, классическом и эстрадном танце.

Учащиеся должны уметь:

- ┌ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ┌ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ┌ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ┌ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
- ┌ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ┌ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ┌ выполнять игровые и плясовые движения;
- ┌ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ┌ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
- ┌ умение координировать свои усилия с усилиями других;
- ┌ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		1 Класс	2 класс	3 класс
1	Развитие музыкальности	6	6	6
2	Развитие двигательных качеств и умений	5	7	6
3	Развитие умений ориентироваться в пространстве	4	5	6
4	Развитие творческих способностей	5	4	4
5	Развитие и тренировка психических процессов	5	6	6
6	Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности	5	6	6
	Итого:	30	34	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС (30 ЧАСОВ)**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Ожидаемый результат
		30	
1	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	<u>Личностные:</u> 1. Владение умениями (физическими качествами). 2. Демонстрировать результаты. 3. Владеть способами физкультурно-

2	Постановка корпуса. Построение в одну шеренгу, колонну.	1	оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений). 4. Владеть способами спортивной деятельности (участие в спортивных соревнованиях и готовность к выполнению норм ГТО). 5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий). Метапредметные: 1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием. 2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать. 3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья. Предметные: 1. Способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы. 2. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. 3. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
3	Позиции ног. ОРУ под музыку. Пластические этюды.	1	
4	Позиции рук. Танцевальная зарядка.	1	
5	Позиции рук. Танцевальная зарядка.	1	
6	ОРУ под музыку. Построения. Перестроения.	2	
7	ОРУ под музыку. Ходьба с координацией рук и ног.	2	
8	Закрепление пройденного материала.	2	
9	Изучение элементов партерной гимнастики.	1	
10	Упражнения для профилактики плоскостопия Танцевальная зарядка. Пластические этюды.	2	
11	Танцевальная зарядка. Пластические этюды.	2	
12	Танцевальная зарядка. Прыжки, бег, подскоки.	3	
13	Упражнения, развивающие пластику под музыкальное сопровождение. Элементы степ-аэробики.	3	
14	Галоп, шаг Польки. Игры под музыку. Элементы степ – аэробики.	3	
15	Приставной шаг в движении. Игры под музыкальное сопровождение. Элементы степ – аэробики.	3	
16	Конкурс « Пластические этюды».	2	

Календарно-тематическое планирование для 2 класса

(34 часа)

№ п/п	Тема урока	Цели	Кол-во часов
1	Введение. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Что такое ритмика. Игра	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению	1

	«Слушай сигнал»		
2-3	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Игры: »Знакомство», «Найди пару»	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	2
4	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Игра «Совы и мыши».	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игра «Космонавты»	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Урок-театрализация русской народной сказки «Колобок»	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	1
7	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
8	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
10	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	1
11	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.	1
12	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
13	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
14	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
15	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1
16-17	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	2
18	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов.	1
19	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
20	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.	1
21	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1

22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы.	1
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	1
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1
25	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	1
26-27	Танцевальная зарядка. Прыжки, бег, подскоки. Стэп-аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	2
28	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развивать музыкальный слух.	1
30	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.	1
31	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.	1
32	Гимнастика «Партер»	Познакомить с партерной гимнастикой.	1
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	1

Календарно-тематическое планирование для 3 класса

(34 часа)

№ урока	Кол-во часов	Тема урока
1.Развитие музыкальности (6часов).		
1	1	Беседа о технике безопасности на уроке ритмики. Степ – платформа.
2.	1	Гигиенические требования на занятиях ритмикой.
3.	1	Развитие музыкальности.
4.	1	Основные танцевальные термины и позиции с использованием степ платформы.
5.	1	Танцевальные термины с использованием степ платформы.
6.	1	Музыкальные игры « Цирковые лошадки», « Скворечники»»
2.Развитие двигательных качеств и умений (6 часов).		
7.	1	Танцевальные шаги на степе
8.	1	Танцевальные шаги на степе.

9.	1	Разучивание танцевальных элементов
10	1	Пластический этюд «Пирожки»
11	1	Пластический этюд « Пирожки», работа рук.
12	1	Виды шагов, прыжков.
3.Развитие умений ориентироваться в пространстве(4 часа).		
13	1	Изучение позиций на степ – платформе и ориентировка в пространстве.
14	1	Построения и перестроения.
15	1	Развитие музыкальности и динамики.
16	1	Обобщающий урок
4.Развитие творческих способностей (6 часов).		
17	1	Развитие ритмического восприятия.
18	1	Импровизация на степ – платформе.
19	1	Импровизировать в драматизации на степ – платформе.
20	1	Образные танцы.
21	1	Раскрытие творческих способностей.
22	1	Театрализация и танец на степ -платформе.
5.Развитие и тренировка психических процессов ((6часов).		
23	1	Ритмичные упражнения с предметом.
24	1	Упражнения на пластику.
25	1	Развитие музыкальной и двигательной памяти.
26	1	Развитие эмоциональной сферы.
27	1	Упражнения на снятие напряжения.
28	1	Пластичная гимнастика
6.Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности(6часов).		
29	1	Правила танцевального этикета.
30	1	Танцевальные этюды .
31	1	Танцевальные этюды.
32	1	Самостоятельное выполнение танцевального этюда.
33	1	Развитие четкости.
34	1	Показательное выступление на спортивном празднике школы

Список использованной литературы.

1. И.Н.Чуркова. «Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений». Смоленск, 2011
2. Е.С. Крючек «Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»
3. Ильяшенко Н.Ф. «Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания».
4. Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого».
5. Сотник Ж.К., Заричанская Л.А. «Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений ритмической гимнастики».