

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Ритмика»
ФГОС - 2021
(1 класс)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического и балльного танцев, доступные детям 7-8 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений.

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.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. 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.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их

воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №10» предмет «Ритмика» изучается в 1 классе.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Ритмика» в 1 классе — 33 часа (из расчёта 1 час в неделю в части формируемой участниками образовательных отношений).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

1 класс

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямо о галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении Программы данного предмета являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить движения в последовательности.

В течение изучения предмета обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

РАЗМИНКА

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,

- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”,
- “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Ритмика» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение выразить себя в движении, танце.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Обучающиеся научатся:

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- тактировать руками размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

- трём основным понятиям (жанрам) музыки: марш, песня, танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- навыкам актёрской выразительности;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- распознавать детальные оттенки музыки, звуковысотности;
- основным танцевальным жанрам: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- правилам постановки корпуса;
- исполнять основные упражнения на середине зала;
- танцевальным терминам: выворотность, координация, название упражнений;
- исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- технике исполненных упражнений в более быстром темпе;
- навыкам выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правилам исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- определять положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.

В конце 1 года обучения уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема, раздел курса	Программное содержание	Виды деятельности
1.	Введение в предмет ритмика. (1ч)	Игроритмика. Хлопки и удары ногой, на каждый счет и через счет, только на первый счет.	Чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
2.	Игроритмика (7ч)	Игроритмика. Ходьба на каждый счет, через счет. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве	Тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4; отмечать в движении сильную долю такта; уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений
		Игроритмика. Выполнение различных движений руками, туловищем в различном темпе.	Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; иметь навыки актёрской выразительности; распознать характер танцевальной музыки
		Игроритмика. «Найди пару и кружись»	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других.
		Игроритмика: хлопки и притопы	Исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации; освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе
		Игроритмика: хлопки, выставление ноги на пятку,	Уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды)

		притопы	— вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком
		Игроритмика: поднимание и опускание под музыку сплетенных шеренгах рук	Выполнять комплекс основных упражнений для расслабления мышц и укрепления осанки.
		Игроритмика: «Тихо-громко»	Приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других.
3.	Музыкальные и танцевальные игры. (25ч)	Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие психомоторные качества. «Недотрога», «Кулачок-ладошка», «Замочек»	Уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении
		Танцевальные шаги: приставной шаг	Уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении
		Упражнения на дыхание, расслабление мышц. Потряхивание кистями в положении стоя и сидя	Выполнять упражнения на дыхание; расслаблять мышцы
		Хореографическое упражнение «марш», «марш на носочках»	Усвоить правила постановки корпуса; уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений
		Музыкально-танцевальная игра	Уметь отсчитывать такты, определять на слух

		«Музыкальные загадки»	музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении
		Игры со словом «Ежики», «Солдатик».	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других
		Музыкальная игра «Кто как ходит»	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других
		Танцевальные движения: голова.	Координировать свои движения и выполнять определенные танцевальные движения
		Танцевальные шаги: топающий шаг	Уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении
		Игры со словом «У пруда», «Матрешка»	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других
		Ритмический танец «Полька в парах»	Уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;

			<p>различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;</p> <p>уметь анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении;</p> <p>уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;</p> <p>различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;</p> <p>анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении</p>
		Пальчиковая гимнастика «Трава – мурава»	Выполнять основные упражнения пальчиковой гимнастики
		Строевые упражнения: построение в пары	Анализировать музыку разученных танцев; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении
		Ритмический танец «Мы пойдем сначала в право»	<p>Исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</p> <p>элементы якутского танца в простой комбинации;</p> <p>освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе</p>
		Парная полька «Дружные пары»	Исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки,
		Игры со словом «Игра в снежинки», «По сугробам», «Петушок»	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

			умение координировать свои усилия с усилиями других
		Пальчиковая гимнастика «Тили-бом»	Выполнять основные упражнения пальчиковой гимнастики
		Музыкально - подвижные игры «Машинист», «Музыканты»	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других
		Игра со словом «Игра в снежки»	Формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других
		Пальчиковая гимнастика: «Сидит балка на тележке»	Выполнять основные упражнения пальчиковой гимнастики
		Музыкально-подвижная игра «Иголка-нитка»	Приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других
		Ритмический танец «Полька в парах». Подведение итогов	Уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком
		Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Выполнять комплекс основных упражнений для расслабления мышц и укрепления осанки
		Игра со словом «Матрешка». Ритмический танец с лентами	Приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями

			других
		Пальчиковая игра «Цок-цок» Ритмический танец «Облака» Музыкально-подвижная игра «садовники»	Уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком

ВИДЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

- устный опрос
- зачет
- выступление/конкурсы
-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

«Ритмика и танец» 1-8 классы, Министерство образования 2009 г. , В.Н. Беляева "Ритмика и танец"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Библиотека материалов для начальной школы <http://www.nachalka.com/biblioteka>
- РЭШ
- Электронное приложение к учебнику