

Департамент социальной политики Администрации города Кургана  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Гимназия № 19».

РАССМОТРЕНО

на заседании *МО*  
*педагогической комиссии*

*И.Н. Кузнецова* /Кузнецова И.Н.

Протокол № *1*  
от «*30*» *08* 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Гимназия №19

*М.В. Бакаева* /Бакаева М.В.  
от «*30*» *08* 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 19»

*Е.Г. Смирнова* /Смирнова Е.Г.

Приказ № *1751*  
от «*30*» *08* 2021 года



## Рабочая программа по «Ритмике» для 1-2 классов

**Составитель:**

Добрыдина Ксения Викторовна,  
Педагог ДО,  
МБОУ «Гимназия №19» города Кургана,  
первой квалификационной категории

## **I. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Ритмика» 1-2 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

**Рабочая программа по ритмике 1-2 классов составлена на основе следующих документов и материалов**

- ✓ «Федеральный государственный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 и от 26.11.2010г. № 1241;
- ✓ Основная образовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №19» г.Кургана;
- ✓ учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №19» г.Кургана;

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**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 умения 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.

## I. Общая характеристика учебного предмета

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. *Актуальность* программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

**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.

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: 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.

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: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение

из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах

Основное содержание **второго раздела** составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

*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 поясе. 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 притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Упражнения под музыку с различными видами мячей.

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими 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).

Во время проведения игр под музыку (**третий раздел**) перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой 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*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (**1 класс**), таких, как «Пингвинчики», «Карлсон», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (**2 класс**) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

Обучению младших школьников танцам и пляскам (**четвертый раздел**) 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, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменный шаг, присядка и др.).

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

### **III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

любопытность 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;
- самовыражение ребенка 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, подскок».
- 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.

#### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся универсальных учебных действий.

##### **Личностные УУД:**

- формирование основ гражданской идентичности путём знакомства с лучшими танцевальными коллективами России;
- становление самосознания и ценностных ориентаций, проявление эмпатии и эстетической восприимчивости;
- расширение знаний в области искусства и истории хореографии;
- знание основ здорового образа жизни;
- формирование способностей творческого освоения мира в различных видах и формах музыкальной деятельности.

##### **Регулятивные УУД:**

- умение определять проблему, ставить учебные цели, проверять достижимость целей с помощью учителя;
- умение действовать по заданному алгоритму;
- осуществлять констатирующий контроль по результату действия.

##### **Познавательные УУД:**

- дальнейшее развитие способности наблюдать и рассуждать, критически оценивать собственные действия наряду с явлениями жизни и искусства;
- умение владеть навыками правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- овладение навыками актёрского мастерства;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- анализ существующего разнообразия музыкальной картины мира;
- организация постановочной и концертной деятельности, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого характера;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и

результатов деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение выражать свои мысли, обосновывать собственное мнение;
- умение договариваться, находить общее решение;
- умение «слышать и чувствовать партнёра»;
- способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов;
- взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнёра по деятельности;
- построение совместной деятельности и поиск в процессе учебных ситуаций нетрадиционных вариантов решения творческих задач;
- воспитание культуры поведения и общения;
- организация здорового и содержательного досуга.

### **V.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

#### **Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении Программы данного курса 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 в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;



- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жест - музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

## **VI.Содержание программы предмета «Ритмика»**

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

### **ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ**

В течение всего курса 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.

## **ТАНЦЫ - ЭТЮДЫ**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным балльным танцам, задача которых — отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

### **1 класс**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Танцевальный шаг с носка; навык ходьбы на полупальцах, пятках и наружной стороне стопы. Бег с высоким подниманием колена, с «захлестом», с вытянутыми ногами вперёд. Построение в линию, в кружочки по 3, 4, 5 и т.д. человек. Прохождение диагонали (с угла в угол) танцевальными шагами.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Ритмические упражнения с выделением сильной или слабой доли. Хлопки в ладоши с чередованием танцевальных шагов. Выбивание ритма ногами и в ладоши. Наклоны корпуса, прыжки и соскоки. Упражнения в партере для развития эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава, на укрепление мышц брюшного пресса, для развития гибкости плечевого и поясного суставов, на улучшение гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц, для развития паховой выворотности и развития танцевального шага.

#### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Контактные, сюжетно-ролевые игры. Игры-упражнения на развитие внимания, музыкального слуха, памяти. «Топтыжки», «Киска», «Жили у

бабуси», «Лягушата», «Музыкальные змейки», «Паровозик из Ромашково», «Соберись в кучки», «Море волнуется», «Прогулка по зоопарку», «Сыщик» и др.

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Приставные шаги из стороны в сторону, вперёд-назад. Полуприседания и глубокие приседания. Выпады в сторону и вперёд с разных ног. Марш с высоким подниманием колена на месте и в продвижении. Подскоки в продвижении и на месте. Галоп по линии вправо и влево, по кругу. Полуповороты вправо и влево на приставных шагах, маршем, подскоками.

#### **2 класс**

##### **1. 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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

##### **2. 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 поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием 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).

### **3. 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 движениях. 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.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, 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: Полька. Зеркало(танец в парах) Хоровод. Вальс

## **VII. Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом предмет “Ритмика” изучается в 1-2 классах, на изучение в 1 классе отведено 33 часа и во 2 классе 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

**Учебно-тематический план для 1 класса, включающий содержание тем учебного предмета.**

<b>№ урока</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>	<b>Дата</b>
	<b>1. Развитие музыкальности. (6 часов)</b>		
1	Инструктаж по ОТ. Вводный урок. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений.	-разминка на середине; -разучивание поклона; -различать настроения, выраженные в музыке; -понимать терминологию и правила техники безопасности при выполнении движений.	
2	Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI позиция ног. Танцевальный шаг с носка, притопы.	-основы танцевального искусства и позиции, -ходьба с носка по кругу; -исполнение движений, акцентируя музыкальные фразы ритмический рисунок и постановку корпуса;	
3	Хлопки в ладоши: перед собой, вверху, внизу, справа, слева.	-прохлопывание ритмического рисунка (хлопки); -воспринимать на слух музыкальное произведение	
4	Ритмические упражнения с выделением сильной или слабой доли.	-проявлять эмоциональную отзывчивость при восприятии произведений; -осуществлять первый опыт ритмической импровизации;	
5	Хлопки в ладоши с чередованием танцевальных шагов.	-исполнение простейших танцевальных элементов; -развитие чувства ритма при исполнении движений руками 2/4;4/4; -исполнение танцевального и маршевого шага;	
6	Музыкально-ритмическая игра «Топтыжки».	-исполнение танцевальных шагов; -исполнение одинарных, двойных притопов; -групповое исполнение соблюдая музыкальные	

		<p>средства выразительности;</p> <p>-знать и отличить понятия: «тихо», «громко», «пауза» ;</p> <p>-выявлять характер музыки и высказываться о характере музыки и движений;</p>	
	<p><b>2.Развитие умений ориентироваться в пространстве (4 часа).</b></p>		
7	<p>Изучение I и II позиций ног. Ориентировка в пространстве (круг,полукруг).</p>	<p>-основные позиции ног;</p> <p>-исполнять движения в перестроениях круг, полукруг.</p>	
8	<p>Ориентировка в пространстве. Танец-игра «Паровозик из Ромашково»</p>	<p>-исполнение движений по кругу, диагональ, линия, колона и т.д.</p> <p>-исполнять танцевальные комбинации с характером музыки;</p> <p>-знать следующие перестроения – круг, полукруг, колона, диагональ и т.д.</p>	
9	<p>Развитие музыкальности. Танец-игра «Прогулка по зоопарку»</p>	<p>-исполнять игру объясняя правила игры;</p> <p>- выполнять внимательно задание в игре,</p> <p>-работа по линиям, шахматном порядке</p> <p>-проявлять выдержку и уважение друг к другу во время игры.</p>	
10	<p>Развитие динамики. Танец-игра «Жили у бабуся»</p>	<p>- исполнение танцевальных и гимнастических комбинаций перестроения: линия, шеренга, колона, шахматный порядок, круг;</p> <p>-моделировать в графике особенности песни, танца, марша;</p> <p>-исполнение комбинаций, различая динамику, темп, ритм, музыкальную фразу, акцент.</p>	
	<p><b>3.Развитие двигательных качеств и умений (6 часов).</b></p>		
11	<p>Разучивание шагов: на пяточках, на полу пальцах, марш, мягкий шаг с носка. Игра «Сыщики»</p>	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали.</p> <p>-уметь двигаться по</p>	

		диагонали друг, за другом соблюдая расстояние; -знать названия основных видов шагов.	
12	Разучивание прыжков: по 6 позиции, с поджатыми, по 2 и 6 позициям. Игра «Лягушата»	-проявлять эмоциональную отзывчивость при восприятии и исполнении движений; -техника безопасности при исполнении прыжках; -исполнять движения в характере музыки; -виды прыжков на месте и по диагонали.	
13	Разучивание движения «волна»: вперёд, назад, вправо, влево. Танец-игра «Киска»	-уметь применять упражнения на расслабление мышц тела; -выразительно исполнять движения;	
14	Танцевальная игра «Море волнуется...» Танцевальная игра «Музыкальная змейка»	-принимать участие в играх, танцах, хороводах; -различать настроения, чувства человека, выраженные в музыке; -проявлять эмоциональную отзывчивость при восприятии произведений;	
15	Элементы русского народного танца (притопы, гармошка, елочка )	-исполнение и разучивание движений в русском характере; -выразительное исполнение русских народных элементов; -исполнение русских народных движений на середине и по диагонали.	
16	Танец-игра «Новогодние игрушки»	- исполнение простейших танцевальных движений; - передавать согласование ритма движений с музыкальным произведением	
	<b>4. Развитие творческих способностей (6 часов).</b>		
17	Инструктаж по ОТ. Исполнение танцевальных комбинаций на запоминание.	-исполнять танцевальные комбинации на запоминания; -исполнение ритмического рисунки в темпе марша.	
18	Исполнение ритмического рисунка индивидуально и коллективно.	-участвовать в совместной деятельности; -сочетание музыки и движений.	
19	Импровизация. Сочинение несложных плясовых движений под музыку разного характера.	-умение сочинять несложные плясовые движения; -развитие способности к импровизации; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -проявлять эмоциональную	

		отзывчивость при восприятии и исполнении импровизационных комбинаций.	
20	Исполнение движений в характере музыки: весело-грустно,быстро-медленно.	-исполнение движений в характере музыки — весело, грустно, драматизация с помощью мимики, пантомимы и актерского мастерства.- участвовать в совместной деятельности, создании образа; -реагировать на музыкальное вступление и динамические оттенки музыки;	
21	Импровизация в играх-драматизации. Изображение персонажей из мультфильмов.	-передавать характер персонажей из мультфильма; -исполнение танцевального образа индивидуально. -выразительное исполнение актеров;	
22	Театрализация мультфильма по подгруппам. Игра «Мульти-пульти»	-участвовать в совместной деятельности, создание образа; -сочинение и театрализация мультфильма по выбору; -работа по подгруппам с использованием танцевальных комбинаций; -оценивать результат лучшего исполнения (аплодисментами)	
	<b>5.Развитие и тренировка психических процессов. (4 часа)</b>		
23	Ритмичные упражнения с воображаемым предметом.	-развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения; -уметь развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. -исполнение под музыку, не отставая и не опережая.	
24	Танец-игра «Шли пингвины дружно в ряд»; Танец-игра «Сороконожка»	-развитие слухового внимания; -знакомство с понятием пантомимы, его особенностями и элементами; музыкального произведения; -ориентироваться и развивать способность координировать слуховые представления и двигательную реакцию.	
25	Танец-игра «Золотые ворота» Танец-игра «Круг дружбы»	-уметь соревноваться, побеждать и проигрывать в	



		честной игре; -развитие слухового внимания.	
26	Движения на ориентировку в пространстве. Игры: «Шёл по лесу добрый гном»; «Маленькие гномы, большие великаны».	-уметь ориентироваться в танцевальном классе; -выполнение приседаний и полупальцев.	
	<b>6.Партерный экзерсис :пластичная гимнастика, элементы акробатики (растяжка на гимнастических ковриках) (2 часа)</b>		
27	Упражнения на пластику: «Сидел рыбак на озере»; «Бутерброд»; «Паучок»	-уметь применять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; -знать систему партерных движений помогающую сделать тело подвижным, послушным, прекрасным; -контролировать процесс правильного дыхания во время выполнения движений.	
28	Движения на растяжку : «Наклоняемся опять 1,2,3,4,5»; «В лукоморье...»	-знать названия гимнастических элементов; -выявлять характер музыки; -разучить и запомнить новые пластические элементы.	
	<b>7.Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности(4 часа).</b>		
29	Танцевальный этюд «Буги-Вуги»	-проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение при восприятии и исполнении произведений; -участвовать в совместной деятельности; -двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы танца; -исполнять танцевальные этюды в соответствии с соблюдением этикета.	
30	Танцевальный этюд «Танец втроем»	-уметь красиво, правильно танцевать втроем, как средство полноценного общения; - исполнение движений с соблюдением этикета; -участвовать в совместной танцевальной деятельности; -выразительность движений и умение передавать в пластике	

		характер музыки, игровой образ; -выразительное исполнение этюда.	
31	Танцевальный этюд «Весёлые ладошки, задорные ножки»	- развитие точности и четкости в исполнении движений; -передавать согласование ритма движений с музыкальным произведением. -характер произведения с помощью рук и ног; -исполнять выразительно плясовые движения танца.	
32	Танцевальный этюд «Едет едет на коне»(для мальчиков) «Любопытная Варвара» (для девочек)	-передавать согласование ритма движений с музыкальным произведением; -исполнять выразительно плясовые и хороводные движения танца; -уметь правильно передавать танцевальный образ; -знать элементарные понятия о музыкальной и танцевальной грамоте; -исполнять основные танцевальные движения на скорость и выразительность.	
33	Танцевальный этюд «Мы ребята молодцы и танцуем от души»	-передавать согласование ритма движений с музыкальным произведением; -исполнять основные танцевальные движения на точность и выразительность.	

**Учебно-тематический план для 2 класса, включающий содержание тем учебного предмета.**

<b>№ урока</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Дата</b>
	<b>1.Развитие музыкальности.(6 часов)</b>		
1	Инструктаж по ОТ. Вводный урок. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений.	Повторить правила техники безопасности	
2	Развитие ритмического восприятия. Игра «Повтори ритм»	Придумать ритмический рисунок	
3	Разучивание движений(притопы, хлопки), акцентируя музыкальными фразами ритмический рисунок.	Повторить движения под музыку	
4	Основные танцевальные термины позиции ног и рук.(I ,II, VI и I,II ,III)	Выучить танцевальные термины	
5	Исполнение простейших танцевальных элементов. Танцевальные шаги, подскоки и галоп.	Повторить танцевальные шаги	
6	Музыкальные игры – этюды: «Солдатики», «Сделай как я»	Придумать танцевальные движения	
	<b>2.Развитие умений ориентироваться в пространстве (4 часа).</b>		
7	Ориентировка в пространстве: 1.исполнение вращения через точку; 2. повороты и наклоны корпуса.	Отработать вращения через точку	
8	Построения в шахматный рисунок и перестроения из рисунка в рисунок.	Прослушать музыку для хоровода	
9	Танцевально – развивающая игра «Танцуй, беги, хлопни и замри»	Вспомнить движения: бег, хлопки	
10	Танцевально – развивающая игра «Ходим кругом друг за другом»	Придумать движения по кругу	
	<b>3.Развитие двигательных качеств и умений (7 часов).</b>		
11	Танец – игра «Если нравится тебе, то делай так...»	Придумать танцевальное движение	
12	Разучивание танцевальных шагов: шаг с носка, приставной шаг, на полу пальцах, марш.	Выучить танцевальные шаги	
13	Танцевальная игра «Наши ножки хороши и танцуют от души»	Повторить притопы под музыку	
14	Основные движения ног в русском народном танце (шаг, моталочка,	Повторить шаг, моталочку, припадания	

	припадание, ползунок, крокодильчик)		
15	Основные движения рук в русском народном танце (I, II, III)	Выучить позиции рук	
16-17	Разучивание танцевальных элементов в русском характере. Этюд «Калинка»	Выучить танцевальные элементы и комбинации	
	<b>4. Развитие творческих способностей (6 часов).</b>		
18-19	Танцевальные этюды в парах в русском характере «Кадриль»	Отработать движения в русском характере. Повторить движения в парах	
20	Исполнение ритмического рисунка в темпе марша и польки	Прослушать музыкальное произведение: марш и полька	
21	Сочинение и театрализация сказки по выбору	Найти сказку для импровизации	
22	Образные этюды. Импровизация сказки по подгруппам.	Подобрать движения для героев	
23	Групповая работа «Разыграй сказку»	Подобрать музыкальное сопровождение для сказки	
	<b>5. Развитие и тренировка психических процессов. (9 часов)</b>		
24	Партерная гимнастика с элементами акробатики (лягушка, корзинка, лодочка)	Повторить элементы акробатики	
25	Прыжки по кругу с различным положением рук (по 6 позиции, на правой и левой ноге, подскоки, галоп)	Повторить прыжки	
26	Ходьба по залу с чёткими поворотами в углах	Отработать повороты перед зеркалом	
27	Танцевальные движения с предметами (платок, мяч, лента)	Придумать движение с воображаемым предметом	
28	Разучивание вальсового шага	Повторить шаг вальса	
29	Разучивание вальсового квадрата	Повторить вальсовый квадрат	
30	Разучивание вальсового креста	Повторить вальсовый крест	
31- 32	Развитие музыкальной и двигательной памяти. Разучивание танцевального этюда «Вальс» в парах	Выучить танцевальные комбинации	
	<b>6. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности (2 часа).</b>		
33	История зарождения танцевального искусства (устный урок)	Повторить пройденный материал	
34	Виды и жанры хореографии (устный урок)	Выучить виды и жанры хореографии	

## Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 класса:

### Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся 2 класса:**

Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно, подвижно), музыкальные размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», музыкальные жанры – песня, танец, марш;
- знать названия простых танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька).
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку на 2/4, 4/4, 3/4;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- выполнять с более четким исполнением подражательные движения;
- уметь танцевать этюды;
- уметь правильно ориентироваться в пространстве;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации.

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

## **IX. Материально-техническое обеспечение кабинета.**

- музыкальный центр;
- коврики для выполнения упражнений;
- деревянный станок;
- зеркала.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. - М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. - М.: Советский композитор, 1984.
4. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. - М.: Музыка, 1981.
5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М.: Советский композитор, 1989.
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры И пляски. - М.: Советский композитор, 1991.
7. Бергер Н. Сначала - Ритм -Композитор, Санкт-Петербург 2004
8. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, н. 2. Владос. 2002. 3.7.3
9. Бриске, И. Э. Мир танца для детей: метод пособие / И. Э Бриске. – Челябинск, 2005. – 64с.
10. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей / Серия «МИР вашего ребенка». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
11. Михайлова, М.А., Воронина, Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.– Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000. – 112с.
12. Модели уроков современной дидактики в образовательных учреждениях / Под ред. д. п. н., проф. Л. П. Ильенко. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 224с/
13. Программа дополнительного образования. Программа дополнительного художественного образования детей. Москва: «Просвещение» 2006.
14. Фрилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2007. – 384с.
15. Сайкина Е.Г., Фрилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». Издательство «Детство-Пресс», 2006. – 124с.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www.dance-city.pagod.ru](http://www.dance-city.pagod.ru)
2. [www.danceop.ru](http://www.danceop.ru)
3. [www.шоп.gov.ru](http://www.шоп.gov.ru)
4. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
5. <http://pedagogic.ru>



