

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Школа № 79 городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании МО Руководитель МО <u>Майн</u> Протокол от <u>31.08.23</u> № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО ЗД по УВР <u>Алиев А.Н.</u> « <u>31</u> » <u>08.2023</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ Школа № 79 <u>Рамазанова З.Ф.</u> Приказ от <u>31.08.23</u> № <u>179</u>
---	---	--

**Рабочая программа**

**Учителя Умерова А.Н**

**по предмету «Ритмика»**

**на уровень основного общего образования (16 класс)**

**Сроки реализации программы: 1 год**

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями  
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего  
образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы.

Уфа – 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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.

Ритмика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объём длительной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

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: 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.

#### **ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

Целью программы является 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;

#### **МЕСТО ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом предмет “Ритмика” изучается в 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

#### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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.

#### **1.Упражнения на ориентировку в пространстве**

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

#### **2.Ритмико-гимнастические упражнения**

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.

### **3.Игры под музыку**

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» (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 (1-2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

### **4.Танцевальные упражнения**

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, 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.

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- 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;
- 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, 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.

---

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**



№ п/п	Дата (планируемая)	Дата (фактическая)	Название раздела	Количество часов	Примечание
1	4.09.2023г		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	
2	11.09.2023г		Разминка. Поклон	1	
3	18.09.2023г		Постановка корпуса. Основные правила.	1	
4	25.09.2022		Позиции рук. Основные правила	1	
5	2.10.2023г		Позиции ног. Основные правила		
6	9.10.2023г		Общеразвивающие упражнения	1	
7	16.10.2023г		Ритмико-гимнастические упражнения	1	
8	23.10.2023г		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	
9	6.11.2023г		Разминка.	1	
10	13.11.2023г		Движения по линии танца.	1	
11	20.11.2023г		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	
12	27.11.2023г		Движения по линии танца.	1	
13	4.12.2023г		Комбинация «Слоник».	1	
14	11.12.2023г		Индивидуальные задания.	1	
15	18.12.2023г		Ритмико-гимнастические упражнения	1	

16	25.12.2023г		Разминка.	1	
17	15.01.2024г		Танец “Ягода Малинка”. Элементы танца.	1	
18	22.01.2024г		Позиции в паре. Основные правила. Танец “Ягода Малинка”. Элементы танца.	1	
19	29.01.2024г		Танец “Ягода Малинка”. Элементы танца.	1	
20	5.02.2024г		Комбинация «Ладшки».	1	
21	12.02.2024г		Тренировочный танец «Стирка»	1	
22	19.02.2024г		Упражнения для улучшения гибкости	1	
23	26.02.2024г		Комбинация «Ладшки».	1	
24	4.03.2024г		Тренировочный танец «Стирка»	1	
25	11.03.2024г		Танец “Ягода Малинка”. Элементы танца.	1	
26	18.03.2024г		Ритмико- гимнастические упражнения	1	
27	25.03.2024г		Танец “Ягода Малинка”. Элементы танца.	1	
28	1.04.2024г		Разминка. Основ ные движения танца “Ягода Малинка”. Разучивание движений.	1	
29	8.04.2024г		Танец “Ягода Малинка”. Разучивание движений.	1	
30	15.04.2024г		Общеразвивающ	1	

			ие упражнения.		
31	22.04.2024г		Репетиция танца	1	
32	6.05.2024г		Репетиция танца	1	
33	13.05.2024г		Репетиция танца	1	
34	20.05.2024г		Урок-смотр знаний	1	
			<b>Итого:</b>	<b>34</b>	