

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №123» г. Перми

Рассмотрено:  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждено:  
Директор МАОУ «СОШ №123»г.  
Перми



И.В.Попова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для обучающихся 1 классов

г. Пермь, 2023г.

## Пояснительная записка

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия.

Ритмика способствует развитию у детей так же музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармоничного слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: каждое задание нужно понять, осмыслить свои действия, свою роль; надо правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность; наконец, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно так же их воздействие на формирование произвольного внимания, развития памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Программа "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей - не только способных и одарённых, но и в коррекционной работе с детьми, имеющими незначительные отклонения в физическом развитии. Соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), развить чувство ритма, координацию движений, эмоциональную отзывчивость на музыку, привить любовь к танцу. Это соответствует целям школы.

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. 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.

### **Цели обучения:**

- *Образовательная цель программы:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.
- *Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

### **Задачи обучения:**

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

### ***Принципы обучения.***

Процесс обучения в курсе хореографии предусматривает следующие принципы:

- Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
- Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
- Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.
- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определённую, последовательность решения танцевально-творческих заданий.
- Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:
  - Безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребёнка, отсутствие давления на волю ребёнка;
  - Глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
  - Создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации и самоутверждения;
- Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребёнка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Программа «Ритмика» состоит из четырёх разделов, соответствующих возрастной категории детей:

1. Музыкально-ритмическая деятельность.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Творческая деятельность.

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

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 этом разделе входят упражнения 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. Причём, 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.

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, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных и не предполагает глубокого проникновения в школу танца. Ребёнку лишь закладываются основы музыкальности, культуры движения и исполнительской выразительности.

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

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Учебный план образовательного учреждения на изучение предмета «Ритмика» в 1 классе в объёме 33 часов, 1 урок в неделю.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознание себя частью природного мира – частью живой и не живой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выражения человека, а так же переживания чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

### **Результаты освоения учебного предмета «Ритмика».**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по музыкально-ритмическому воспитанию являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со средствами в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программ музыкально-ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по музыкально-ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по предмету «Ритмика» являются следующие умения:

- представлять музыкально-ритмические движения, как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета «Ритмика»

### *Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность.*

#### Тема № 1 Знакомство с основными понятиями предмета.

Тема включает в себя понятия: линия танца, интервал, дистанция. Знакомство с точками класса. Знакомство с темпами музыки: медленный, умеренный, быстрый, а также, с характерами музыкальных произведений и динамических оттенков.

#### Тема № 2 Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

Подготовительные упражнения для постановки корпуса: основное положение, стоя в свободной позиции; «Вдох-выдох»; «Деревянные и тряпочные куклы»; упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса).

Подготовительные упражнения для изучения позиций рук (свободная, подготовительная и 1) «Большие крылья»; «Поющие руки»; «Бабочка»; упражнение «Твердые и мягкие руки»; упражнение «Мельница» (круговые движения рук); круговые движения кистями рук.

Подготовительные упражнения для изучения позиций ног (свободная и 6) упражнение «твердые и мягкие ноги» (напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц); круговые движения стопами; полуприседания («напряженное» и «пружинное»).

#### Тема № 3 Танцевальные ритмические упражнения.

Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1: танцевальный шаг с носка; шаг с подскоком; приставной шаг; шаг с притопом.

Упражнение №2: ходьба под музыку; ходьба с хлопками; ходьба с движением рук; ходьба со сменой мест; хлопковая комбинация.

Упражнение №3: бег легкий и энергичный; бег по кругу; бег на месте с хлопками; бег со сменой мест.

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

### Тема №5 Общеобразовательные упражнения.

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

### Тема №6 Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

### Тема №7 Упражнение на расслабление мышц.

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

## ***Раздел 3. Игры под музыку***

### Тема №8 Музыкально - танцевальные игры.

Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у учащихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение. Музыкальные игры с элементами хореографии: «Стройте круг», «Кружки и стайки», «Шеренги и цепочки» «Хлопки», «Тихие воротца». Имитационные игры «Птичий двор»,

«Лошадки», «Кот и мыши». Спортивные игры «Стоп, хлоп, раз», «Найди своё место», «Найди своё место».

#### Тема №9 Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

#### Тема №10 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа.

Танцы - импровизации. Исполнение обучающимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться. По данной теме обучающимся предлагается:

Создать музыкально - двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение, при этом характер и темп музыки может варьироваться.

Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.

Танцы - импровизации. «Тихий и громкий танец», «Медленный и быстрый», «Большой и маленький».

### ***Раздел 4.Творческая деятельность.***

#### Тема №11 Организация творческой деятельности учащихся.

Позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я-художник по костюмам» и др. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.



### Тема №12 Изучение танца «Полька».

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки.

«Полька»: упражнение с хлопками на сильный удар музыки; подскоки в сочетании с хлопками; галоп по кругу; галоп со сменой мест (вправо, влево); подскоки на месте с хлопками; выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями. «Парная полька»: положение в паре лицом друг к другу «лодочка»; комбинация притопов; галоп со сменой мест; хлопковые комбинации.

### Тема №13 Изучение танца «Пляска с притопом»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком): бег по кругу; притопы; повороты вокруг себя.

### Тема № 14 Изучение диско –танцев и бальных танцев

«Весёлая стирка», «Автостоп», «Мама-Мария», «Ритмический танец», «Вальс», «Вару-Вару», «Приглашение», «Сударушка».

### Тема №15 Изучение танца «Хлопушки».

Тема включает в себя танцевальную комбинацию, развивающую координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. «Хлопушки» бег по кругу; хлопки и притопы; сужать и расширять круг

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела.	Количество часов
1	Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность.	10
2	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.	11
3	Раздел 3. Игры под музыку.	4
4	Раздел 4.Творческая деятельность	8
<b><u>Общее количество часов: 33 часа.</u></b>		

### ***Тематическое планирование по ритмике 1 класс.***

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводный инструктаж Введение. Что такое ритмика? Разминка.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.

2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Разучивание элементов танца веселая разминка.
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	Научить ритмично, исполнять различные мелодии. Разучивание элементов танца весёлая разминка.
4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1	Объяснить, как должна располагаться 1 фигура относительно зрителя. Разучивание элементов танца весёлая разминка.
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	Проверить знания учащихся о правой, 1 левой руке, стороне. Разучивание элементов танца, весёлая разминка.
6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	Разучить основные упражнения для рук 1 в форме танцевальной зарядки. Разучивание элементов танца весёлая разминка
7	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	Познакомить с танцами народов РФ.
8	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1	Разучивание элементов танца весёлая разминка заучить танцевать простейшие комбинации
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра	1	Изучение ритмических игр Разучивание элементов танца веселая разминка
10	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	Разучить танцевальные элементы в форме игры.
11-12	Этюдная работа. Игры	2	Разучить танцевальные элементы в форме игры. Разучивание элементов танца весёлая разминка
13	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку. Разучивание элементов польки.
14	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. Разучивание элементов польки.
15	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Разучивание элементов польки.
16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Научить правильно, дышать. Следить за осанкой во время учёбы. Разучивание элементов польки.
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	Провести небольшую профилактику суставов Разучивание элементов польки.
18	Упражнения на расслабление мышц.	1	Научить учащихся расслаблять мышцы. Разучивание элементов польки.

19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. Разучивание элементов польки.
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1	Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучивание эл. танца пингвин.
21-22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	2	Разучить новые танцевальные элементы. Разучивание эл. танца пингвин.
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. Разучивание эл. танца пингвин
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. Разучивание эл. танца пингвин
25	Правила танцевального этикета.	1	Объяснить основные правила танцевального этикета. Разучивание эл. танца пингвин
26	Аэробика	1	Увлечь детей занятиями аэробикой . Разучивание эл. танца пингвиню
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	Развить музыкальный слух. Разучивание элементов танца переходный вальс.
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Продолжать развитие музыкального слуха. Разучивание элементов танца переходный вальс.
30	Ритмические упражнения.	1	Научить ритмично, исполнять различные упражнения. Разучивание элементов танца переходный вальс
31-32	Гимнастика Parter.	2	Разучивание элементов танца переходный вальс Разучивание танца диско
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, Рассмотреть и разучить основные фигуры. По линиям, звёздочка, воротца, змейка	1	Познакомить с партерной гимнастикой Разучивание танца диско.

Итогом изучения курса «Ритмика» является мини-концерт: выступления детей с изученными элементами под музыку.