

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Управление образования города Пензы**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ЛИЦЕЙ № 55» г. ПЕНЗЫ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
«Человек – природа»  
протокол №3 от  
30.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете  
протокол №6 от 30.08.2023  
от г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор  
Е.А. Краличкина

---

приказ №172 – оп от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Ритмика»**  
для обучающихся 1 классов

г. Пенза, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Ритмика» реализуется как час двигательной активности в рамках предметной области «Физическая культура» в учебном плане МБОУ «Лицей №55» г. Пензы для 1-х классов.

### **Цели и задачи учебного предмета**

*Цель предмета* - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, синтез песни и танца, развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевального искусства.

*Задачи:*

#### ***Развивающие:***

-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;

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение ребенка работать в объединении;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

### **Особенности изучения курса**

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

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка -

движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений. У учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С обучающимися проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

**Формы работы:** игра, беседа, практические занятия, открытые уроки, комбинированные уроки, урок – смотр знаний, **технологии:** игровые, познавательные, здоровье-сберегающие, обучение в сотрудничестве.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся**

Текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;

Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.

Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта.

### **Общая характеристика учебного курса «Ритмика»**

**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. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность

детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

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

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

### **Место учебного курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Лицей №55» г. Пензы, курс «Ритмика» входит в предметную область «Физическая культура» соответствующей предметной области в обязательной части учебного плана в формате третьего часа двигательной активности.

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

### **Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

1 класс:

*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:*

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

### *Предметные результаты:*

- уметь самостоятельно 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;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

### **Содержание учебного курса «Ритмика»:**

#### **1 класс**

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы.**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **2. Ритмика – гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие 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.

*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.

*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).

#### **3. Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям

(повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### 4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

### Тематическое планирование

#### Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов	Электронные цифровые ресурсы
<b>Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b>			
1.	<i>Тема:</i> Правила поведения в зале. Форма одежды. Что такое ритмика и ее основные понятия	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
2.	<i>Тема:</i> От музыки к движению	1	
3.	<i>Тема:</i> Три кита в музыке - песня, танец, марш.	1	
4.	<i>Тема:</i> Марш	1	
5.	<i>Тема:</i> Танец	1	
6.	<i>Тема:</i> Песня	1	
7.	<i>Тема:</i> Жизнь танца в песне	1	
8.	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1	
9-10.	<i>Тема:</i> Образное движение	2	
<b>Раздел 2. Танцевальная азбука</b>			
11.	<i>Тема:</i> Выразительные средства музыки. Темп. Динамика. Ритм	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
12.	<i>Тема:</i> Темп	1	
13.	<i>Тема:</i> Динамика (в музыке и танце)	1	
14.	<i>Тема:</i> Ритм	1	
15.	<i>Тема:</i> Па-де-грас	1	
16.	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1	
<b>Раздел 3. Танец</b>			
17.	<i>Тема:</i> Танец - рассказ	1	
18.	<i>Тема:</i> Танец на балу	1	
19.	<i>Тема:</i> Танец на сцене	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
20.	<i>Тема:</i> Танец на дискотеке	1	
21.	<i>Тема:</i> Фигуры и перестроения в танце	1	
22.	<i>Тема:</i> Чистописание	1	
<b>Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству</b>			

23.	<i>Тема:</i> Строение музыкального произведения	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
24.	<i>Тема:</i> Строение музыкального произведения	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
25.	<i>Тема:</i> Форма в музыке и танце	1	
26.	<i>Тема:</i> Форма в музыке и танце	1	
27.	<i>Тема:</i> Куда ведет танец	1	
28.	<i>Тема:</i> Куда ведет танец	1	
29-30	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1	
<b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>			
31-32.	<i>Тема:</i> Постановка танца	2	
33.	<i>Тема:</i> Обобщающий урок – показ танцевальной связки	1	
	<b>Итого:</b>	33	

#### Учебно-методическая литература для учителя

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 2017.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2015.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 2016.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 2017.
5. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 2015.
6. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 2017.