

Частное учреждение образовательная организация
«Начальная школа - Детский сад «Доверие»

Принята

на педагогическом совете № 1

30 августа 2016 г.



Рабочая программа

по уроку «Ритмика»

1-2 классы

2016 — 2017 учебный год

Составитель:
учитель музыки - Токарева М.А.

Москва 2016

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. 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:

Формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Общая характеристика курса «Ритмика».

1. Ритмико – гимнастические упражнения. Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д.. В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

2. Пластический тренинг. В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

3. Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку. В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

4. Танцы. В этот раздел входят освоение элементов танцев: русских народных, современных, балльных танцев. Задача педагога состоит в том, чтобы заинтересовать детей танцевальным искусством и научить элементам, характерным для того или иного вида танца.

Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика».

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Результаты освоения курса ритмики.

1. Двигательные

В процессе освоения курса дети научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

2. Социокультурные

У детей будут сформированы и развиты:

- волевые и нравственные качества при подготовке публичных выступлений (концерты и праздники);
- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;

- лидерские качества;

- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

3. Учебно-познавательные

Младшие школьники научатся:

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
 - оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 33 часа.

№	Дата	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Сентябрь			
1.		Ритмика.	Введение в специализацию по всем разделам.	
2.		Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета». Танец ко Дню Учителя.	Ритмичный шаг под музыку. Разминка под музыку. Тренировка слухового внимания. Работа над элементами танца.	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя.
3.		Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета». Танец ко Дню Учителя.	Закрепление пройденного материала. Работа над общим планом танца	Выполнять правильно гимнастические упражнения.
4		Ритмика. Гимнастика. Танец ко Дню Учителя.	Определение характера музыкальных фраз и воплощение в движение. Разогрев, тренировка.	Определять характер музыкальной фразы. Осваивать технику гимнастических упражнений.
	Октябрь			
5.		Ритмика. Пластика.	Закрепление навыка выразительно и ритмично выполнять упражнения. Разучить упражнения для рук.	Выполнять ритмические и пластические комплексы упражнений.
6.		Ритмика. Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка».	Ритмичное движение в характере музыкальной темы. Разогрев мышц, наработка гибкости. Тренировка внимания и наблюдательности.	Осваивать технику гимнастических упражнений, соблюдая технику безопасности. Тренировать внимание и наблюдательность.
7.		Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.	Шагистика в различных ритмах и темпах. Закрепление комплекса упражнений пластики рук. Самостоятельный выбор формы движения.	Осваивать комплексы ритмической шагистики и пластических упражнений. Тренировать наблюдательность.

	Ноябрь			
8.		Ритмика-гимнастика. Пластика рук. Танец к Новому Году.	Разогрев, тренировка. Закрепление навыка выразительно и ритмично двигаться в характере музыки.	Выполнять правильно комплексы упражнений по показу учителя.
9.		Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг. Игра «Птицы». Танец к Новому году.	Контрольное занятие. Проверка качества освоения материала.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками.
10		Ритмические рисунки. Пластика рук. Танец к Новому году.	Развитие восприятия музыкально-ритмического рисунка. Дальнейшее ознакомление с понятиями о пластике.	Осваивать понятия о пластике и музыкально-ритмических рисунках.
	Декабрь			
11		Ритмические рисунки. Пластика рук Танец к Новому году.	Хороводные шаги – разучить. Работа над гибкостью суставов.	Осваивать технику хороводных шагов. Выполнять комплекс упражнений для рук.
12		Ритмическая гимнастика. Ритмические рисунки. Танец к Новому году.	Разогрев, тренировка мышц. Разучить и закрепить хороводные шаги.	Правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики. Осваивать технику хороводных шагов.
13		Ритмика-шагистика. Ритмические рисунки. Танец к Новому году.	Научиться определять музыкальный размер. Разучить приставные шаги.	Определять музыкальный размер с помощью учителя. Освоить технику приставных шагов.
14		Ритмическая гимнастика. Пластика рук. Игра «Паучок». Танец к Новому году.	Разогрев мышц, растяжки. Усложнение комплекса упражнений. Учимся точным подражательным движениям.	Правильно выполнять комплекс упражнений ритмической и пластической гимнастики. Осваивать технику подражательных движений.
15		Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игра «Паучок». Танец к Новому году.	Умение начинать упражнения после музыкального вступления. Нарботка гибкости и подвижности суставов. Работа над точностью исполнения подражательных движений. Тренировка внимания.	Тренировать внимание. Выполнять правильно упражнения и элементы пластики и гимнастики.

	Январь			
16		Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры: «Паучок», «Эстафета».	Контрольное занятие по проверке качества исполнения и выполнения заданий. Точность, тренировка наблюдательности.	Уметь качественно выполнять ритмические и пластические задания. Описывать и анализировать свои наблюдения.
17		Ритмика- виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы». Танец - Полька	Повтор пройденного материала. Тренировка внимания.	Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание.
18		Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног. Танец - Полька	Анализ музыкальной темы, движение в ее характере. Разбор основных понятий.	Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Осваивать комплекс упражнений для ног.
	Февраль			
19		Ритмика- шагистика. Пластика ног. Танец к 8 марта	Умение начинать упражнение после музыкального вступления. Подвижность ног.	Выполнять точно команды учителя.
20		Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Танец к 8 марта	Темп мелодии – умение быстро реагировать на сигнал. Качество выполнения упражнений.	Тренировать внимание. Выполнять комплекс упражнений для ног.
21		Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Игра «Паучки». Танец к 8 марта	Разогрев, гибкость, подвижность суставов. Тренировка внимания. Точность подражательных движений.	Правильно выполнять «разогревающий» комплекс упражнений. Демонстрировать подражательные движения.
	Март			
22		Ритмика- виды прыжков. Пластика ног. Игра «Медузы».	Разучить прыжковый комплекс. Качество выполнения упражнений. Тренировка внимания. Работа над образностью выполнения.	Осваивать комплекс прыжковых упражнений. Анализировать с помощью учителя игровые образы.
23		Ритмика- виды прыжков. Пластика рук и ног. Танец - Вальс	Закрепление пройденного материала. Соединение в один комплекс комплексов рук и ног.	Выполнять правильно и точно комплекс прыжковых упражнений и пластический тренинг для рук и ног.
24		Ритмика – шагистика. Игра «Эстафета».	Навык танцевальной шагистики. Распознавание ритма. Танец.	Освоение элементов танцевальной шагистики. Выполнять точные звуковые команды.

24		Ритмико –гимнастический комплекс. Танец - Вальс	Закрепление материала.	Демонстрировать технику выполнения ритмико-гимнастического комплекса.
25		Ритмика, гимнастика. Пластика ног, рук. Игра «Хаос». Полька. Вальс	Повтор пройденного материала. Правильное исполнение всего комплекса упражнений.	Качественно выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и пластики рук и ног.
	Апрель			
26		Ритмика – шагистика. Ритмический рисунок. Танец ко Дню Победы	Закрепление умения ритмично двигаться. Качество выполнения.	Демонстрировать выполнение комплексов ритмической шагистики в ритмических рисунках на заданную тему.
27		Ритмика, гимнастика. Игра «Эстафета ритма». Танец ко Дню Победы	Выделение музыкальных фраз хлопками и притопами. Разогрев, подвижность суставов. Фиксация внимания.	Фиксировать внимание. Правильно выполнять «разогревающие» комплексы упражнений.
28		Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг. Игра «Зверята». Танец ко Дню победы	Разбор основных понятий выполнения комплекса. Гибкость, подвижность суставов. Образность и точность исполнения.	Освоение понятий и техники выполнения ритмического бега. Выполнять «разогревающий» комплекс упражнений.
	Май			
29		Ритмика: виды прыжков. Пластика. Игра «Зверята». Танец-Вальс	Разогрев, тренировка, умение ритмично двигаться. Просмотр и совместный анализ домашних зарисовок.	Разогревать, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы. Выполнять качественно тренинг. Моделировать самостоятельно пластический рисунок.
30		Ритмика – гимнастика. Пластические игры: «ЛЕС». Танец - Полька	Разогрев, тренировка мышц. Самостоятельный подбор движений на заданную тему.	Делать подбор движений на заданную тему.
31 - 33		Урок-повторение	Подведение итогов. Исполнениелюбившихся игр, танцев, упражнений.	

Танцевальный репертуар: Танец ко Дню учителя - «Мы любим вас»; Полька; Вальс; Танцы к Новому Году; Танцы к 8 марта; Танец ко Дню Победы.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 34 часа.

№	Дата	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Сентябрь			
1.		ОРУ. Ритмика-шагистика, гимнастика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос».	Повторение материала.	Определять и объяснять цели урока.
2.		ОРУ. Разминка под музыку с танцевальными движениями. Ритмика – шагистика. Пластика- тренинг.	Закрепление понятий о размере, жанре, характере музыки в ходьбе. Освоение нового комплекса пластических упражнений.	Определять размер, жанр, характер музыки. Осваивать пластические упражнения.
3.		ОРУ. Разминка под музыку с танцевальными движениями. Ритмика, гимнастика. Пластика – волны, игра «Оправдание поз». Танец ко Дню Учителя	Разогрев и растяжение мышц. Отработка техники волн. Развитие образного мышления.	Осваивать технику гимнастических упражнений. Тренировать внимание.
4.		Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз». Танец ко Дню Учителя	Отработка навыка сохранения темпа в движении при беге и прыжках. Разогрев мышц и связок. Развитие образного мышления.	Осваивать технику ритмического бега и прыжков. Выполнять «разогревающие» комплексы упражнений. Развивать образное мышление.
	Октябрь			
5.		Ритмика. Гимнастика. Пластика. Танец - Вальс	Навык движения в характере и жанре музыки. Усложнение комплекса упражнений. Взаимодействие элементов.	Правильно выполнять ритмико-гимнастическую разминку, пластический тренинг.
6.		Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз». Вальс	Навык передачи характера музыки шагом. Разогрев мышц. Образная передача. Наблюдательность.	Осваивать комплекс ритмической шагистики. Тренировка наблюдательности.
7.		Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластика – волны. Вальс	Отработка шагистики с хлопками. Тренировка мышц. Точность выполнения упражнений.	Правильно выполнять ритмико-гимнастические упражнения, технику пластических волн.

	Ноябрь			
8.		Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз». Танец - Танго	Приставные и переменные шаги в различных темпах. Развитие образного мышления.	Осваивать технику приставных и переменных шагов. Отбирать необычные формы движения.
9.		Ритмика. Гимнастика. Пластика – волны. Танец -Танго	Контрольный урок на знание и умение ритмических рисунков в ходьбе, беге. Качество выполнения техники волн.	Точно и правильно выполнять заданные ритмические рисунки и технику волн.
10		Ритмика – шагистика. Пластика: волны. Танго	Определение размера, ходьба под музыку. Усложнение комплекса.	Осваивать понятия и правила определения размера музыкальной фразы, технику ритмической шагистики, пластических упражнений.
11		Ритмика – виды танцевальных шагов. Пластика. Танцы к Новому году	Шагистика с хлопками – навык координированности движения. Освоение новых форм пластических упражнений.	Отработать координационную технику. Освоить новую форму пластических упражнений.
	Декабрь			
12		Шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Море». Танцы к Новому Году	Определение сильных и слабых долей такта. Разогрев мышц. Подражательные движения – точность передачи.	Определять сильные и слабые доли такта. Тренировать воображение.
13		Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Лианы». Танцы к Новому Году	Освоение шагов: перекатных, острых, мягких. Разогрев мышц. Точность исполнения.	Освоить перекатные, острые и мягкие шаги. Выполнять комплекс «разогревающей» гимнастики. Выполнять точно подражательные движения.
14		Шагистика. Игра «Топ – хлопок». Танцы к Новому Году	Хороводные шаги с кружением – отработка. Тренировка внимания.	Осваивать хороводные шаги с кружением. Тренировать внимание.
15		Ритмика: бег, прыжки. Гимнастика. Пластические игры: «Снег». Пластические игры: «СНЕГ», «Море», «Лианы». Танцы к Новому Году.	Бег, прыжки в характере музыки. Разогрев. Самостоятельный подбор форм движения. Контрольный урок – проверка навыков самостоятельного поиска форм движения	Выполнять технику беговых и прыжковых упражнений. Характеризовать и правильно выполнять пластические элементы. Отбирать состав упражнений и элементов для исполнения этюдов.

	Январь			
16		Ритмические рисунки. Пластика – тренинг. Танец русский народный	Совершенствование навыков и умений.	Правильно выполнять ритмические и пластические упражнения.
17		Ритмическая шагистика. Гимнастика. Пластика. Танец русский народный	Усложнение комплексов упражнений. Навык исполнения.	Осваивать комплексы ритмической шагистики и гимнастики. Правильно и точно выполнять пластический комплекс.
18		Ритмические рисунки. Пластика – тренинг. Танец русский народный	Создание самостоятельных ритмических рисунков. Отработка качества выполнения.	Отбирать и моделировать упражнения и элементы для создания пластического и ритмического рисунка.
19		Ритмические рисунки. Ритмические игры: «Эстафета», «Топ – хлопок». Танцы к 8 марта	Повторение заданных ритмических рисунков. Тренировка внимания.	Точно выполнять заданные ритмические рисунки. Тренировать внимание.
	Февраль			
20		Рисунки – музыка плюс движение. Пластика. Танцы к 8 марта	Создание ритмических рисунков на заданную музыкальную тему. Постановка рук.	Создавать ритмические рисунки на заданную тему. Осваивать пластический комплекс упражнений для рук.
21		Ритмическая шагистика. Гимнастика. Танцы к 8 марта	Знакомство с эстрадной шагистикой. Постановка корпуса.	Знать и различать формы шагистики. Осваивать комплекс упражнений для корпуса.
22		Ритмическая шагистика. Пластика. Танцы к 8 марта	Навык ходьбы в ритмическом рисунке. Поиск новых форм движения.	Правильно выполнять технику ходьбы в ритмических рисунках. Составлять пластические рисунки.
	Март			
23		Ритмическая шагистика. Гимнастика. Игра «Джунгли».	Отработка эстрадной шагистики. Разогрев. Умение расслаблять мышцы.	Правильно выполнять комплекс эстрадной шагистики, гимнастики и релаксации.
24		Ритмическая шагистика. Вальс. Танго	Закрепление навыков ритмической эстрадной ходьбы.	Выполнять комплекс ритмической эстрадной ходьбы.
25 26		Ритмическая шагистика. Вальс. Танго. Русский народный танец	Контрольный урок по эстрадной ритмической шагистике на различные музыкальные темы.	Правильно выполнять комплексы упражнений эстрадной шагистики, гимнастики и пластики. Анализировать свои и чужие ошибки исполнения комплексов.

	Апрель			
27		Шагистика. Гимнастика. Пластика. Танец ко Дню Победы	Качество выполнения всех пройденных тренингов.	Знать и различать ритмические, гимнастические и пластические тренинги.
28		Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес», «Зверята». Танец ко Дню Победы	Навык выделения динамических акцентов хлопками. Разогрев мышц. Образность исполнения.	Осваивать навык выделения динамических акцентов. Тренировать внимание и наблюдательность.
29		Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес». Танец ко Дню Победы	Освоение элементов танца. Разогрев мышц. Поиск новых форм движения.	Осваивать танцевальные элементы. Правильно выполнять гимнастический «разогрев». подбирать оригинальные формы движения.
	Май			
30		Ритмика и танец. Пластика. Танцевальные игры-этюды	Освоение простых танцевальных движений. Совершенствование исполнения пластических тренингов.	Осваивать простые танцевальные элементы. Выполнять пластические тренинги.
31		Ритмика и танец. Гимнастика. Танцевальные игры - этюды	Освоение кружений, переходов. Навык управления своим телом.	Осваивать технику кружений и переходов. Правильно выполнять гимнастический комплекс упражнений.
32 - 34		Пластика – стилистические приемы. Пластические игры: «Море», «Лианы». Гимнастика. Ритмика и танец. Ритмические рисунки.	Контрольное занятие на качество выполнения пластического тренинга. Образность, выразительность исполнения. Контрольное занятие на качество выполнения комплекса ритмической гимнастики. Контрольное занятие на качество исполнения ритмических танцевальных рисунков.	Точно и правильно выполнять пластический тренинг. Точно и правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики. Качественно выполнять заданные ритмические рисунки.

Танцевальный репертуар: Танец ко Дню учителя - «Мы любим вас»; Танго; Вальс; Русский народный танец; Танцы к Новому Году; Танцы к 8 марта; Танец ко Дню Победы.

Используемая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002..
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 1 и 2 классов музыкальной школы. М., 2005.
10. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
11. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.