

**Частное учреждение общеобразовательная организация  
«Начальная школа-Детский сад «Доверие»**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического объединения  
ЧУ ОО «Доверие»  
Протокол №1 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧУ ОО «Доверие»

О.П.Тирских



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО РИТМИКЕ  
ДЛЯ 3 КЛАССА НА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(УМК «Школа России»)**

Количество часов в год – 34  
Учитель начальных классов – Токарева Мария Александровна

**Г.Москва**

**2017 г.**

### **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 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: 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.

### **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, бальных 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.

### Содержание курса «Ритмика»

#### **3. Третий год обучения. 3 класс:**

*а) Ритмико-гимнастические упражнения.*

##### **Задачи:**

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, подскока. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Освоение движений и упражнений, требующих внимания и координации движения рук и ног. Освоить ходьбу и бег в колонне по одному, парами, по четыре человека. Выполнять четко и ритмично общеразвивающие упражнения.

*б). Пластический тренинг.*

##### **Задачи:**

Закрепление, качественное выполнение пластического тренинга, его усложнение.

*в). Импровизация движений.*

##### **Задачи:**

Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

та 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).

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со первого класса 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.

### **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, 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.

**Урок проводится 1 раз в неделю по 45 минут.**

**Количество часов в год-34**



## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

Количество часов в неделю – 1

Количество часов в год – 34

№	Дата	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Сентябрь</b>			
1.		Ритмика. Гимнастика. Пластика.	Совершенствование основных движений под музыку.	Знать и различать основные движения под музыку, четко выполнять элементарные комплексы упражнений.
2.		Ритмика- упражнения. Гимнастика.	Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	Осваивать и совершенствовать навыки выполнения основных ритмико-гимнастических упражнений.
3.		Ритмика – ходьба разного характера. Гимнастика.	Передача различными видами ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки. Разогрев мышц.	Выполнять комплекс ритмической шагистики и «разогревающей» гимнастики.
4.		Ритмика – рисунки. Гимнастика.	Повторение и закрепление пройденного материала.	Осваивать комплексы ритмической гимнастики.
	<b>Октябрь</b>			
5.		Ритмика – бег. Гимнастика. Пластика.	Отработка беговых движений в ритмических рисунках. Разогрев. Постановка рук, корпуса.	Выполнять комплекс беговых упражнений в ритмических рисунках, пластический тренинг.
6.		Ритмика – бег. Гимнастика.	Отработка беговых движений. Освоение нового комплекса упражнений.	Осваивать технику ритмического бега и гимнастики.
7.		Ритмическая гимнастика. Пластика.	Отработка нового комплекса упражнений. Работа над качеством выполнения тренинга.	Осваивать технику выполнения ритмического и пластического тренингов.
	<b>Ноябрь</b>			
8.		Ритмика – эстрадная шагистика.  Игры: «Эстафета».	Шагистика в характере музыки. Тренировка внимания.	Правильно выполнять комплекс эстрадной шагистики. Тренировать внимание.
9.		Ритмические рисунки.	Создание ритмического рисунка – контрольный урок.	Отбирать состав упражнений для создания ритмического рисунка.

10		Ритмика – теория. Ритмическая гимнастика. Игра «Топ-Хлоп».	Анализ музыкальной фразы. Разогрев мышц и связок. Тренировка внимания.	Анализировать характер музыкальной темы, выполнять технически правильно разминочный комплекс упражнений, тренировать внимание.
	<b>Декабрь</b>			
11		Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Определение характера и темпа.. Воспроизведение в движении. Тренировка мышц и связок. Образность движения.	Определять характер и темп музыкальной фразы. Тренировать мышцы и связки.
12		Ритмика. Пластика.	Шагистика с учетом музыкальной темы. Разогрев и тренировка гибкости рук, ног, позвоночника.	Осваивать комплекс упражнений ритмической гимнастики и шагистики.
13		Ритмика. Пластика. Игры: «Ветер».	Определение динамичных акцентов в музыке и движении. Плавность, образность выполнения.	Определять динамические акценты в музыке и гимнастике. Правильно выполнять пластический тренинг.
14		Ритмические рисунки. Гимнастика. Пластические игры: «Вьюга».	Отработка ритмических рисунков. Разогрев и тренировка. Поиск новых пластических форм.	Осваивать технику ритмических рисунков. Выполнять разминочный комплекс упражнений. Моделировать пластический рисунок.
15		Ритмика – беговые упражнения.	Навык – ритмичный бег и прыжки. Создание пластического рисунка.	Правильно выполнять комплекс ритмического бега и прыжков.
	<b>Январь</b>			
16		Ритмопластика.	Контрольный урок: создание ритмопластического рисунка.	Умение создавать ритмопластический рисунок.
17		Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Повторение пройденного материала.	Описывать технику ритмопластического комплекса упражнений и элементов.
18		Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Совершенствование знаний и навыков.	Самостоятельно выполнять ритмопластический комплекс упражнений.

	<b>Февраль</b>			
19		Ритмические рисунки. Гимнастика.	Навык чередования движений в ритмических рисунках. Разучивание нового комплекса упражнений.	Осваивать технику чередования движений в ритмических рисунках и нового комплекса гимнастических упражнений.
20		Ритмика. Восстанавливающие игры.	Отработка ритмических рисунков с чередованием движений. Умение пользоваться приемами релаксации.	Правильно выполнять ритмические рисунки с чередованием движений. Осваивать технику релаксации.
21		Ритмика. Гимнастика.	Навык чередования шагов, прыжков, приседаний в характере музыки.	Качественно выполнять усложненный курс гимнастики.
	<b>Март</b>			
22		Шагистика. Гимнастика. Пластика – приемы релаксации.	Отработка чередования шагов в музыкальной теме. Разогрев, растяжение мышц.	Уметь напрягать и расслаблять мышцы.
23		Ритмические рисунки. Гимнастика. Пластика.	Отработка ритмических рисунков. Разогрев, тренировка мышц. Отработка взаимодействия движений.	Правильно выполнять комплекс ритмико-гимнастических и пластических упражнений.
24		Ритмика – темп. Пластическая игра «Листопад».	Отработка чередования движений в различных темпах. Отработка приемов релаксации.	Осваивать чередование движений в различных темпах. Осваивать тренинг релаксации.
25		Ритмическая гимнастика. Игра «Листопад».	Разминка под музыку. Разогрев, тренировка мышц и связок. Отработка приемов релаксации.	Правильно выполнять разминочный комплекс. Осваивать приемы релаксации.
	<b>Апрель</b>			
26		Ритмопластика.	Контрольный урок. Ритмопластические рисунки на заданную словесную и музыкальные темы.	Правильно выполнять задание по технике ритмопластического рисунка.
27		Ритмическая гимнастика.	Освоить комплекс упражнений на равновесие, на развитие ловкости в темпе музыки.	Осваивать технику упражнений на равновесие и ловкость в темпе музыки.
28		Ритмическая гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Отработка комплекса упражнений на равновесие. Закрепление оригинальных форм движения.	Правильно выполнять технику упражнений. Моделировать пластический рисунок.

	<b>Май</b>			
29		Ритмика. Пластика.	Упражнение на развитие ловкости в темпе музыки. Отработка тренинга по пластике.	Выполнять координационные движения и пластический комплекс.
30		Ритмическая гимнастика. Ритмопластика.	Продолжение освоения комплекса на развитие ловкости в темпе музыки. Закрепление танцевальных движений.	Осваивать технику координационных движений. Правильно выполнять танцевальные элементы.
31		Гимнастика. Ритмопластика.	Развитие равновесия, ловкости. Освоение подражательных движений.	Выполнять координационный комплекс упражнений. Тренировать внимание и наблюдательность.
32		Ритмические рисунки. Пластические игры: «Джунгли».	Повторение ритмических рисунков. Образное выполнение движений.	Описывать и исполнять ритмические и пластические рисунки.
33		Шагистика. Пластические импровизации.	Повтор и закрепление курса шагистики. Свободный выбор форм движения на словесную и музыкальную тему.	Знать и различать виды шагистики. Моделировать формы движения на словесную и музыкальную темы.
34		Пластические импровизации.	Контрольный урок на тему оригинальных, самостоятельно выбранных, свободных форм движения.	Анализировать и моделировать пластические рисунки.

### **Используемая литература:**

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». -Киев: Музична Україна, 1985г.;
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008г.;
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009г.;
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». -М.: ВЛАДОС, 2008г.;
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». СПб: Детство-пресс, 2001г.
6. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики «Ритмика». Пермь, 1997
7. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг». М.: Новая школа, 1998г.
8. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу. -М., 2008г.
9. Барышникова Т. «Азбука хореографии».-М.: Айрис Пресс, 1999г.
- 10.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М.: ТЦ Сфера, 2009г.
11. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы», -М.: ВАКО, 2007г.
- 12.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. -Волгоград: Учитель, 2008г.
- 13.Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». -М.: ВАКО, 2009г.
- 14.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». -М.: Просвещение, 1989г.
- 15.Морозов. В. «В помощь педагогу-музыканту», М. Музыка, 1965. - 18 с.
- 16.Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. М.: Музыка, 1984. - 180 с.
- 17.Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». Феникс, 2003. - 10 с.
- 18.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.«Учите детей танцевать». М.: Музыка, 1961г.
- 19.Сагитов С., «Методика музыкально-теоретического образования участников коллективов художественной самодеятельности», М., Музыка, 1972г.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. - просторный светлый зал с ковровым покрытием и зеркалами на одной стене;
2. - хореографические палки, закрепленные на стене металлическими кронштейнами;
3. - музыкальный центр; видеомagneтофон; DVD- плеер; телевизор; компьютер, проектор (экран)
4. - специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик).