

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ № 122 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на заседании МОГ
Протокол от «23» 08 2024 г. № 1
Руководитель МОГ
Н. Г. Удовиченко

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
Е. В. Бойко
«26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «ПРОФИЛЬНАЯ
ГИМНАЗИЯ № 122
Г. О. ДОНЕЦК»
В. В. Зайцева
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»

*Начальное общее образование
для 1-4 классов*

Рабочую программу составила:
учитель начальных классов
Луковенко О.В.

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена:

- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Профильная гимназия №122 г.о.Донецк»;
- Учебного плана ГБОУ «Профильная гимназия №122 г.о.Донецк» на 2024-2025 учебный год;
- Положение о рабочей программе ГБОУ «Профильная гимназия №122 г.о.Донецк».
- На основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса, программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г.

Предмет «Ритмика» изучается в 1 - 4 классах.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия - 1 час.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Содержание программы по годам обучения

3 КЛАСС (третий год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно 2\4 и 4\4 – ходьбы, прыжков, бега, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движений рук и ног. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроения на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

Ритмические упражнения

Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Передача сильных и слабых долей в музыкальных произведениях. Знакомство музыкальными размерами 2\4, 3\4, 4\4; определение их характера. Составление простых ритмических рисунков.

Танцевальные движения, танцы

Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега. Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения. Танцевальные композиции русского танца. Изучение таких детских балльных танцев. Основные шаги местных народных танцев.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения «Зоопарк», «Кем быть?». Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки» и другие. Инсценировка известных песен и сказок «Репка» и т.п.

4 КЛАСС (четвертый год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Общеразвивающие упражнения.

Диско-танцы: “Зимний вальс”, «Сударушка», “Душа моя кадрили”, «Кораблик детства», «выпускной вальс».

Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу.

Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

1. Азбука музыкального движения.

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

2. Развитие ритмического восприятия.

Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3. Развитие музыкальности.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

4. Паузы в движении и их использование. Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись».

5. Развитие пластики тела.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

6. Упражнения на осанку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

7. Упражнения на растяжку.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

8. Упражнения на пластику.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу).

9. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

10. Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

11. Виды шага, бега, прыжков.

Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

12. Изучение позиций.

Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante.

13. Диско-танцы

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев.

14. Диско-танец «Музыкальный»

Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот». Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

15. Диско-танец «Стирка».

Понятия «музыкальная фраза», «пауза». Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

16. Танец «Вару-вару»

Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно». Изучение и исполнение танца «Вару-вару».

17. Танец «Полька»

История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

18. Упражнения для первого этапа обучения.

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА РИТМИКИ

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

познавательные результаты

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

Предметные результаты

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

4 класс

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей

Метапредметные результаты

регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

познавательные

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения

действия;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Результаты к концу четырех лет обучения

Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;

- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня- танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

Календарно-тематическое планирование:

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1		
2.	Разминка. Поклон.	1		
3.	Постановка корпуса. Основные правила.	1		
4.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1		
5.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1		
6.	Общеразвивающие упражнения	1		
7.	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
8.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1		
9.	Разминка.	1		
10.	Движения по линии танца.	1		
11.	Движения по линии танца.	1		
12.	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1		
13.	Комбинация «Слоник».	1		
14.	Индивидуальные задания.	1		
15.	Разучивание новогодних плясок.	1		
16.	Новогодние игры и пляски.	1		
17.	Позиции в паре. Основные правила.	1		
18.	Танец «Диско». Элементы танца.	1		
19.	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	1		
20.	Упражнения для улучшения гибкости	1		
21.	Упражнения для улучшения гибкости	1		
22.	Инсценировка сказки «Репка».	1		
23.	Инсценировка сказки «Репка».	1		
24.	Тренировочный танец «Стирка»	1		
25.	Тренировочный танец «Стирка»	1		
26.	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
27.	Разминка.	1		
28.	Основные движения танца “Полька”.	1		
29.	Разучивание танца.	1		
30.	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание танца.	1		
31.	Общеразвивающие упражнения.	1		
32.	Репетиция разученных танцев.	1		
33.	Урок-смотр знаний	1		

2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1		
2.	Что такое «Ритмика?». Основные понятия.	1		
3.	Разминка.	1		
4.	Общеразвивающие упражнения.	1		
5.	Общеразвивающие упражнения.	1		
6.	Движения по линии танца.	1		
7.	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1		
8.	Позиции рук. Основные правила.	1		
9.	Позиции ног. Основные правила.	1		
10.	Разминка.	1		
11.	Тренировочный танец.	1		
12.	Тренировочный танец. Основные движения.	1		
13.	Разминка.	1		
14.	Движения по линии танца.	1		
15.	Движения по линии танца.	1		
16.	Новогодние игры и пляски.	1		
17.	Новогодние игры и пляски.	1		
18.	Новогодние игры и пляски.	1		
19.	Элементы народной хореографии.	1		
20.	Элементы народной хореографии.	1		
21.	Разминка.	1		
22.	Общеразвивающие упражнения.	1		
23.	Общеразвивающие упражнения.	1		
24.	Разминка.	1		
25.	Русский народный танец.	1		
26.	Русский народный танец.	1		
27.	Русский народный танец.	1		
28.	Русский народный танец.	1		
29.	Русский народный танец.	1		
30.	Разминка.	1		
31.	Движения по линии танца.	1		
32.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1		
33.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1		
34.	Урок-смотр знаний	1		
Итого		34		

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1		
2.	Элементы асимметричной гимнастики.	1		
3.	Разучивание разминки.	1		
4.	Упражнения на развитие координации.	1		
5.	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1		
6.	Позиции рук. Основные правила.	1		
7.	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1		
8.	Современный танец. Позиции в паре. Основные правила.	1		
9.	Прослушивание музыкальных произведений.	1		
10.	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1		
11.	Основные движения танцев. Разучивание движений.	1		
12.	Отработка основных движений танцев	1		
13.	Закрепление.	1		
14.	Народно-хореографический танец.	1		
15.	Отработка движений.	1		
16.	Разминка.	1		
17.	ОРУ. Современный танец.	1		
18.	Понятие “линия танца”. ОРУ.	1		
19.	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	1		
20.	Современный танец.. Основные движения.	1		
21.	Отработка движений танца	1		
22.	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках.	1		
23.	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук.	1		
24.	Танец "Вальс". Позиции в паре.	1		
25.	Основные положения рук, ног в паре.	1		
26.	Закрепление танцев	1		
27.	ОРУ. Партерный экзерсис	1		
28.	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	1		
29.	Геометрические композиции фигур	1		
30.	Основные движения танца «Школьные годы».	1		
31.	Музыкальная композиция “Школьные годы”.	1		
32.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1		
33.	Отработка танца «Школьные годы».	1		
34.	Обобщение тем года.	1		
Итого		34		

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1		
2.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1		
3.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1		
4.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1		
5.	Позиции рук. Основные правила.	1		
6.	Позиции ног. Основные правила.	1		
7.	”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1		
8.	Закрепление материала.	1		
9.	Партерный экзерсис.	1		
10.	Музыкально-ритмические игры.	1		
11.	Разминка. “Зимний вальс”.	1		
12.	Танец «Зимний вальс».	1		
13.	Основные движения танца «Зимний вальс».	1		
14.	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1		
15.	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1		
16.	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.	1		
17.	Русский народный танец.	1		
18.	Русский народный танец.	1		
19.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1		
20.	Просмотр видеозаписи народных танцев.	1		
21.	Традиции народа в своеобразии движений.	1		
22.	Танец “Вальс”. Ведение в паре.	1		
23.	Ведение в паре. Танец «Вальс»	1		
24.	Закрепление.	1		
25.	Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”,	1		
26.	Народная хореография. Русский народный танец	1		
27.	Основные движения танца «Кораблик детства».	1		
28.	Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.	1		
29.	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	1		
30.	Основные движения танца «Выпускной вальс».	1		
31.	Движения в паре. Танец «Выпускной вальс»	1		
32.	Движения. Танец «Выпускной вальс»	1		
33.	Закрепление. Танец «Выпускной вальс»	1		
34.	Народная хореография. Русский народный танец	1		
Итого		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
3. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текс] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
4. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб. пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
5. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие
6. / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

В.В. Зайцева

листов

Директор

В.В. Зайцева

