

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Управление образования администрации Унечского муниципального района**

**МОУ СОШ №1 города Унеча Брянской области**

**СОГЛАСОВАНО**

**ЗД по ВР**

\_\_\_\_\_/ Л.А. Марочкина/  
28.08.2023 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор школы**

\_\_\_\_\_/ С.В.Швецова/  
пр.№ 117 29.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
художественно-эстетического направления  
«Ритмика»**

**Уровень освоения программы  
(базовый)**

Выписка **верна** 29.08.2023  
Директор  С.В. Швецова



**Составитель:  
Мельникова Ольга Николаевна**

г.Унеча 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса по ритмике для 2-4 классов составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 2001г.

Данная рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1ч в неделю.

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 программы** - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **ЗАДАЧИ:**

- 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

## Содержание курса

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка. Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

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 мероприятий. 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.

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.

Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

## **1. Формы организации и видов деятельности**

Одно из направлений творческой деятельности:

- танцевальная импровизация-сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему;
- 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.

Формы:

1. Игровые этюды (4 часа)
2. Музыкально — танцевальные игры (4 часа)

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

**Теоретические понятия.** В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: позиции ног, позиции рук, позиции в паре, линия танца, направление движения, повороты 360 и полуповороты на 90 градусов.

**Разминка.** Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

**Общеразвивающие упражнения.** Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

**Перестроения для танцев:** “линии”, “хоровод”, “шахматы”, “змейка”, “круг”, «улитка» Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

**Танцевальные игры и массовые танцы (флешмобы)** Изучаются популярные массовые танцы, танцевальные игры и движения, вариации из которых развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность, артистизм. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

### **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).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс 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.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ освоения курса**

### 1. Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и танцевальные движения.

### 2. 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;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

### 3. Предметные результаты. Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения (позиции рук и позиции ног)
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию во время исполнения танцевальных и ритмических движений;
- 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: «шаг с носочка», «шаг каблук», «хороводный шаг», «приставной шаг», «пружинящий шаг», «поскок»
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию и умение координировать свои усилия с усилиями других;

### **Знания, умения и навыки к концу трех лет обучения.**

#### 1. 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  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$  и отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений и отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами и 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;
- 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.

## 2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно-сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения разминки на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения, шаги: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы русского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно).

## **Результаты первого года обучения:**

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы;
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер;
- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца;
- совершенствование актёрского мастерства учащихся и артистичности во время исполнения хореографических композиций.

#### **Результаты второго года обучения:**

- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

#### **Результаты третьего года обучения:**

- в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения;
- без ошибок исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров;
- импровизировать под любое музыкальное произведение;
- доброжелательно и уважительно общаться в коллективе и знать основы этики поведения в танцевальном зале;
- совершенствовать полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- подготовка танцевальных номеров к общешкольным школьным мероприятиям;
- отчётный концерт;
- открытые занятия;

#### **4. Творческая деятельность:**

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;

- иметь представления о народных танцах и новых различных танцевальных направлениях.

### Тематическое планирование 2-х классов на 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Кол. часов	Дата
	1 четверть	<b>8</b>	
1	Инструктаж ТБ на занятиях. Гигиена и внешний вид учащихся. Введение в образовательную программу	1	
2	Тема 1. Элементы музыкальной грамоты. Постановка корпуса. Танцевальная игра: «Давайте познакомимся». Разучивание массовых танцев для танцевальных пятиминуток	3	
3	Тема 2. Музыкально-ритмические упражнения (разучивание общеразвивающих упражнений для разминки). Постановка корпуса. Танцевальная игра «Один плюс все!».	3	
4	Тема 4. Слушание музыки. Музыкальные игры. Закрепление массовых танцев для танцевальных пятиминуток	1	
	2 четверть	<b>8</b>	
1	Тема 1. Танцевальное приветствие. Разучивание ритмико-танцевальных упражнений. Постановка корпуса	2	
2	Тема 2. Разминка. Постановка корпуса. Позиции рук (1,2,3, подготовительная). Позиции ног (1,2,3,5,6). Понятие выворотности.	1	
3	Тема 3. Разминка. Постановка корпуса. Ритмико-танцевальные упражнения с использованием изученных позиций рук, ног.	2	
4	Тема 3. Разминка. Постановка корпуса. Образные танцы (игровые) к Новогодним утренникам. Постановка танцевального этюда «Зимние забавы»	3	
	3 четверть	<b>10</b>	
1	Тема 1. Разминка. Постановка корпуса. Ритмико-танцевальные упражнения. Построения и перестроения. Игры под музыку	3	

2	Тема 2. Разминка. Постановка корпуса. Полуповороты. Повороты. Вращения. Движение на развитие координации	2	
3	Тема 3. Разминка. Постановка корпуса. Шаги в танце (простой, переменный, приставной, ходьба на носочках, шаги с подскоком). Пскоки, галоп.	2	
4	Тема 4. Разминка. Постановка корпуса. Закрепление, отработка изученного материала. Постановка танцевального этюда «Весна пришла»	3	
4 четверть		<b>8</b>	
1	Тема 1. Разминка. Постановка корпуса. Определение темпа музыкальной композиции (ускорение, замедление). Выполнение различных упражнений в разном темпе. Музыкальные игры.	3	
2	Тема 2. Разминка. Постановка корпуса. Многообразие и необычность движений. Виды танцевальных стилей -флешмоб	2	
3	Тема 3. Разминка. Игровые этюды. Музыкально-танцевальные игры. Флешмоб «Орлята России»	2	
4.	Тема 4. Подведение итогов. Открытое занятие для родителей	1	
Всего		<b>34 ч.</b>	

**Тематическое планирование 3-х классов  
на 2023-2024 учебный год**

№	Тема урока	Кол. часов	Дата
	1 четверть	<b>8</b>	
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж ТБ на занятиях. Гигиена и внешний вид учащихся.	1	
2	Тема 1. Танцевальное приветствие. Постановка корпуса. Элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры: «Один плюс все!», «Повтори!»	2	
3	Тема 2. Постановка корпуса. Музыкально-ритмические и ритмико-танцевальные упражнения (разучивание и повторение упражнений для разминки). Разучивание массовых танцев для танцевальных пятиминуток. Танцевальная зарядка.	4	

4	Тема 3. Разминка. Поза исполнителя. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1	
	2 четверть	<b>8</b>	
1	Тема 1. Разминка. Постановка корпуса. Ритмико-гимнастические упражнения.	2	
2	Тема 2. Разминка. Постановка корпуса. Позиции рук (1,2,3, подготовительная) и ног (1,2,3,4,5,6) в хореографии. Ритмико-танцевальные упражнения с использованием изученных позиций рук и ног.	2	
3	Тема 3. Разминка. Постановка корпуса. Ритмико-гимнастические упражнения с использованием предмета (мяч, лента)	2	
4	Тема 4. Образные танцы (игровые) к Новогодним утренникам. Постановка танцевального этюда «Шаловливые часы»	2	
	3 четверть	<b>10</b>	
1	Тема 1. Презентация «Танцы народов России, их особенности и костюмы».	1	
2	Тема 2. Разминка. Постановка корпуса. Полуповороты. Повороты. Вращения на месте, в движении.	2	
3	Тема 3. Разминка. Постановка корпуса. Основные движения русского: «моталочка», «ковырялочка».	2	
4	Тема 4. Разминка. Постановка корпуса. Шаги в танце (простой, переменный, приставной, ходьба на носочках, шаги с подскоком). Поскоки, галоп. Притопы.	2	
5	Тема 4. Разминка. Постановка. Плавность движений. Хороводный шаг. Закрепление, отработка изученного материала. Постановка танцевального этюда «Весенний хоровод».	4	
	4 четверть	<b>8</b>	
1	Тема 1. Разминка. Определение темпа музыкальной композиции (ускорение, замедление). Упражнение на определения темпа музыкальной композиции. Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	3	
2	Тема 2. Разминка. Жанры музыки . Многообразие и необычность движений. Виды танцевальных стилей. Разучивание флешмобов «Флешмоб Первых», «Орлята России».	3	
3	Тема 3. Разминка. Актерская выразительность. Упражнение в актёрской выразительности. Отработка флешмоб «Флешмоб Первых», «Орлята	1	
		1	

4	России» Закрепление изученного материала. Подведение итогов.		
Всего		<b>34ч.</b>	

**Тематическое планирование 4-х классов  
на 2023-2024 учебный год**

№	Тема урока	Кол. часов	Дата
	1 четверть	<b>8</b>	
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж ТБ на занятиях. Гигиена и внешний вид учащихся.	1	
2	Тема 1. Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Постановка корпуса.	1	
3	Тема 2. Музыкально-ритмические и ритмико-танцевальные упражнения (разучивание и повторение упражнений для разминки). Танцевальная зарядка. Разучивание массовых танцев для танцевальных пятиминуток.	4	
4	Тема 4. Разминка. Постановка корпуса. Поза исполнителя. Ракурс. Основные танцевальные точки. Диагональ, середина. Закрепление массовых танцев для танцевальных пятиминуток	2	
	2 четверть	<b>8</b>	
1	Тема 1.Разминка. Постановка корпуса. Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног и рук в хореографии Понятие рабочей и опорной ноги	2	
2	Тема 2.Разминка. Постановка корпуса. Понятие «шаг»: 45, 90, 180. Растяжка	2	
3	Тема 3. Разминка. Постановка корпуса. Ритмико-гимнастические упражнения с использованием предмета (мяч, лента, платок, гимнастическая палка)	2	
4	Тема 4. Отработка изученных движений. Постановка танцевального этюда (флешмоба) «Ах, зима хороша!»	2	
	3 четверть	<b>11</b>	
1	Тема 1. Презентация «Танцы народов РФ, их особенности и костюмы»		

2	Тема 2.Разминка. Постановка корпуса. Повороты. Вращения на месте, вращение по диагонали.	3	
3	Тема 3. Разминка. Постановка корпуса. Основные движения русского: «моталочка», «ковырялочка», «верёвочка».	2	
4	Тема 4. Разминка. Постановка корпуса. Шаги в танце. Хороводный шаг.	2	
5	Тема 5. Разминка. Постановка корпуса. Плавность движений. Вальсовая дорожка. Вальсовый шаг Закрепление, отработка изученного материала. Постановка танцевального этюда «Вальс цветов».	3	
4 четверть		<b>7</b>	
1	Тема 1. Разминка. Постановка корпуса. Характер танцевальной музыки (динамические оттенки). Ритмические упражнения в различных комбинациях.	3	
2	Тема 2. Разминка. Постановка корпуса. Виды танцевальных стилей. Разучивание флешмобов: «Флешмоб Первых», «Орлята России»,«Я могу...».	2	
3	Тема 3. Разминка. Закрепление пройденного материала. Отработка флешмобов: «Флешмоб Первых», «Орлята России», «Я могу...»..	1	
4	Закрепление изученного материала. Подведение итогов. Контрольный урок.	1	
Всего		<b>34 ч.</b>	

