

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА БАЛАШИХА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №8  
\_\_\_\_\_ / Т.В.Волошина  
Приказ №\_\_778\_\_\_\_\_  
«\_29\_»\_\_08\_\_\_\_\_2019 г.

**Рабочая программа**  
**«Ритмика»**  
**1-4 классы**  
**(внеурочная деятельность)**

Составитель:  
Андрюшина Людмила Викторовна  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

2019-2020 уч.г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г

Эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья.

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

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение «Ритмики» в 1-3 классах отведено 66 часов (из расчёта 2 часа в неделю).

### 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;*

### 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, пускок».
- 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.

## **Знания, умения и навыки к концу 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;
- 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.

### **2. 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;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковьярочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского 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 хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

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

- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

#### **4. Творческая деятельность:**

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

## Календарно-тематическое планирование 1класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
2-3		Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
4-5		Игры под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальное движение «Самоварчик».	2
6-7		Общеразвивающие упражнения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
8-9		Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	2
10-11		Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Игры под музыку	2
12-13		Разминка. Музыкально — танцевальные игры. Ритмико-гимнастические упражнения	2
14-15		Ритм, ритмический рисунок. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	2
16-18		Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	3
19-20		Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. И.п.р. «Полочка», прыжки на одной ноге «Часики». Разучивание танца «Танец белочек»	2
21		Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1

22-24		Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. И.п.р. в парах «Бараночка», прыжки на двух ногах «Весёлые ножки»	3
25		Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
26-28		Общеразвивающие упражнения без предметов	3
29-30		Упражнения для улучшения гибкости, упражнение с гимнастической палкой	2
31-33		Общеразвивающие упражнения с предметами	3
34-36		Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Танцевальное движение «Ковырялочка».	3
37-39		Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальное движение «Три притопа», и.п.р- «Лодочка», «Ковырялочка».	3
40-42		Упражнения на развитие осанки. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	3
43-44		Общеразвивающие упражнения.	2
45-46		Репетиция танца	2
47-48		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2
49-51		Прыжки на двух ногах «Метёлочка». Разучивание танца «Танец моряков»	2
52-54		Прохлапывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	2
55-57		Танцы народов мира, их особенности и костюмы.	3
58-60		Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	3

61-62		Ритмико-гимнастические упражнения. Поклон «Русский поклон», прыжки. Разучивание танца «Весёлые дети».	2
63-65		Ритмико-гимнастические упражнения. Закрепление изученных танцевальных движений. Игры под музыку.	3
66		Закрепление изученных танцевальных движений. Игры под музыку.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Основные понятия ритмики. Слушание музыки. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
2-3		Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
4-5		Игры под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальное движение «Веревочка».	2
6-7		Общеразвивающие упражнения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
8-9		Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	2
10-11		Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Игры под музыку	2
12-13		Разминка. Музыкально — танцевальные игры. Ритмико-гимнастические упражнения	2
14-15		Ритм, ритмический рисунок. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	2
16-18		Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	3
19-20		Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. И.п.р. «Полочка», прыжки на одной ноге «Часики». Разучивание танца «Танец белочек»	2
21		Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1



22-24		Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. И.п.р. в парах «Зайцы», прыжки на двух ногах «Весёлые ножки»	3
25		Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
26-28		Общеразвивающие упражнения без предметов	3
29-30		Упражнения для улучшения гибкости, упражнение с гимнастической палкой	2
31-33		Общеразвивающие упражнения с предметами	3
34-36		Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Танцевальное движение «Ковырялочка».	3
37-39		Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальное движение «Три притопа», и.п.р- «Лодочка», «Ковырялочка».	3
40-42		Упражнения на развитие осанки. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	3
43-44		Общеразвивающие упражнения.	2
45-46		Репетиция танца	2
47-48		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2
49-51		Прыжки на двух ногах «Метёлочка». Разучивание танца «Танец моряков»	2
52-54		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	2
55-57		Танцы народов мира, их особенности и костюмы.	3
58-60		Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	3

61-62		Ритмико-гимнастические упражнения. Поклон «Русский поклон», прыжки. Разучивание танца «Весёлые дети».	2
63-65		Ритмико-гимнастические упражнения. Закрепление изученных танцевальных движений. Игры под музыку.	3
66		Закрепление изученных танцевальных движений. Игры под музыку.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Слушание музыки. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
2-3		Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
4-5		Игры под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения. Разучивание танцевальных движений	2
6-7		Общеразвивающие упражнения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
8-9		Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	2
10-11		Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Игры под музыку	2
12-13		Разминка. Музыкально — танцевальные игры. Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Просто мы маленькие звезды»	2
14-15		Ритм, ритмический рисунок. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	2

		Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	
16-18		Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции. Танец под песню «Кис кис мяу»	3
19-20		Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. И.п.р. «Полочка», прыжки на одной ноге «Часики». Разучивание танца «Танец белочек»	2
21		Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1
22-24		Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. И.п.р. в парах «Бараночка», прыжки на двух ногах «Весёлые ножки»	3
25		Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
26-28		Общеразвивающие упражнения без предметов	3
29-30		Упражнения для улучшения гибкости, упражнение с гимнастической палкой	2
31-33		Общеразвивающие упражнения с предметами	3
34-36		Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Танцевальное движение «Ковырялочка».	3
37-39		Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальное движение «Три притопа», и.п.р- «Лодочка», «Ковырялочка».	3
40-42		Упражнения на развитие осанки. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	3
43-44		Общеразвивающие упражнения.	2
45-46		Репетиция танца	2
47-48		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2
49-51		Прыжки на двух ногах «Метёлочка». Разучивание танца «Танец моряков»	2

52-54		Прохлапывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	2
55-57		Танцы народов мира, их особенности и костюмы.	3
58-60		Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	3
61-62		Ритмико-гимнастические упражнения. Поклон «Русский поклон», прыжки. Разучивание танца «Весёлые дети».	2
63-65		Ритмико-гимнастические упражнения. Закрепление изученных танцевальных движений. Игры под музыку.	3
66		Закрепление изученных танцевальных движений. Игры под музыку.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1

2		Игры под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальное движение «Самоварчик».	1
3		Общеразвивающие упражнения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
4-5		Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	2
6		Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Игры под музыку	1
7-9		Разминка. Музыкально — танцевальные игры. Ритмико-гимнастические упражнения	3
10-12		Ритм, ритмический рисунок. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	3
13-15		Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	3
16-18		Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. И.п.р. «Полочка», прыжки на одной ноге «Часики». Разучивание танца «Танец белочек»	3
19		Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1
20		Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. И.п.р. в парах «Бараночка», прыжки на двух ногах «Весёлые ножки»	1
21		Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
22-23		Общеразвивающие упражнения без предметов	2
24		Упражнения для улучшения гибкости, упражнение с гимнастической палкой	1
25		Общеразвивающие упражнения с предметами	1
26		Подвижные игры. Образные танцы (игровые). Танцевальное движение «Ковырялочка».	1

27		Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальное движение «Три притопа», и.п.р- «Лодочка», «Ковырялочка».	1
28		Упражнения на развитие осанки. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	1
29		Общеразвивающие упражнения.	1
30		Репетиция танца	1
31		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
32		Прыжки на двух ногах «Метёлочка». Разучивание танца «Танец моряков»	1
33		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
34		Танцы народов мира, их особенности и костюмы.	1
35		Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики» ). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх	1