

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 60
г. Екатеринбург

ПРИНЯТО:


на Педагогическом совете MAOY COII № 60

Протокол № 1 от 30. 08 .2024 г.

Председатель  / Хохряков Д.А./
подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора MAOY COII № 60

 / Чендева Е.В./

подпись расшифровка подписи

Приказ № 245 от 30. 08 .2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА НОО «РИТМИКА»
1 класс**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 1 час ; всего за курс 33 часа

УЧИТЕЛЬ (ФИО) ДРУЖИНИНА ЯНА СЕРГЕЕВНА

КАТЕГОРИЯ первая квалификационная категория

2024

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Ритмика» предназначена для обучающихся 1 класса

Статус документа.

Настоящая программа по ритмике является авторской разработкой, она (далее по тексту программа) детализирует и раскрывает содержание курса определяет стратегию обучения, воспитания и развития школьников средствами программы. Программа определяет основные принципы организации учебного материала, его структурирование, последовательность изучения.

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью: человек рассматривается как потребитель и создатель духовной культуры. Возможность проявить себя, раскрыть неповторимые индивидуальные способности, в процессе создания хореографической композиции, очень важны для воспитания у обучающихся ответственного отношения к своей деятельности, любви и уважения к творческому труду.

Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивается индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особой категорий (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Эта программа может использоваться для развития обучающихся с задержкой психического развития, нарушением речи.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Ритмика» является частью учебного плана.

Количество часов в неделю – 1 час, общее количество часов – 33 .

Продолжительность учебного занятия – академический час.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, 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.

Разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнения, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т.п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных

композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценированные музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

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.

- 1) Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- 2) Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
- 3) Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- 4) Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- 5) Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- 6) Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты:

- 1) Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- 2) Организованно строиться;
- 3) Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- 4) Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- 5) Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
- 6) Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»;
- 7) Ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

К концу 1-го года обучения обучающийся должен знать и уметь:

Понятие «мелодия». Связь музыки и движения. Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально двигательной деятельности в импровизациях. Упражнения, развивающие музыкальные чувства:

- *Мари «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).*
- *Шаг на полу пальцах с высоким подъемом колена.*
- *Бег на полу пальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.*
- *Повороты головы, наклоны головы.*
- *Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.*
- *Постановка корпуса.*
- *Основные положения ног: свободная и I позиция.*
- *Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.*
- *Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).*
- *Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.*
- *Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.*
- *Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотность ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.*
- *Растяжки на полу.*
- *Упражнения для гибкости спины.*

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; - активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем. - слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу

Организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № ур | Раздел, тема занятий | Кол - во часов | Вид учебной деятельности |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения на ориентировку в пространстве (8 часов) | | | |
| 1 | Построение в шахматном порядке | 1 | Изучение шахматного порядка |
| 2 | Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их | 1 | Перестроение |
| 3 | Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели | 1 | Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели |
| 4 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол | 1 | Учиться намечать диагональные линии из угла в угол |
| 5-6 | Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование | 2 | Сохранение дистанции с использованием лент, обручей, скакалок |

| | | | |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | лент, обручей, скакалок | | |
| 7-8 | Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки | 2 | Усложнение заданий при упражнениях с предметами |
| Ритмико - гимнастические упражнения (7 часов) | | | |
| 9 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | 1 | Упражнения на выработку осанки. Круговые движения головы, наклоны, выбрасывание рук, плавные, резкие, медленные т.д. |
| 10 | Упражнения на координацию движений. | 1 | Общеразвивающие упражнения Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д |
| 11 | Движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка) | 1 | Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). |
| 12 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на | 1 | Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки Упражнение |

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | осанку | | на расслабление мышц |
| 13 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений | 1 | Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой |
| 14 | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением | 1 | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами |
| 15 | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения с ускорением под музыку Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами |
| ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7 часов) | | | |
| 16 | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| 17 | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| 18 | Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, | 1 | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на |

| | | | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | справа слева, на голени | | формирование умения начинать движения после вступления мелодии. |
| 19 | Упражнения на координацию движений | 1 | Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование |
| 20 | Разучивание и придумывание новых вариантов игр | 1 | Составление несложных танцевальных композиций новых вариантов игр, |
| 21 | Составление несложных танцевальных композиций | 1 | Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование |
| 22 | Инсценированные музыкальных сказок | 1 | Инсценированные сказок, музыкальных сказок. Игры с пением, речевым сопровождением |
| ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (12 часов) | | | |
| 23 | Исполнение элементов плясок и танцев | 1 | Элементы плясок и танцев, с речевым сопровождением |
| 24 | Элементов плясок и танцев, разученных в классе | 1 | Элементов плясок и танцев, разученных в классе |
| 25 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. | 1 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. |
| 26 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев | 1 | Разучивание в классе, плясок и танцев |

| | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------|
| 27 | Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев | 1 | Упражнения на различение элементов народных танцев |
| 28 | Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. | 1 | Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. |
| 29 | . Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев | 1 | Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. |
| 30 | Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев | 1 | Мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. |
| 31-34 | Разучивание народных танцев | 4 | Народные танцы |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658532

Владелец Чендева Екатерина Викторовна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026