

Содержание тем учебного курса

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

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 упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Задания этого раздела носят 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.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико - гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с

изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения, этюды

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски.

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэп*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);

- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

3. Диско танцы

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Урок-смотр знаний

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность 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

Регулятивные

- 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.

Познавательные

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».
- коммуникативные
- 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.

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.

Тематическое планирование

№	Часы	Тема	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	1	Ритмика. Беседа о технике безопасности	Научится упражнениям на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	Целеполагание в постановке учебных задач. Владение навыками речевого высказывания. Совершенствование представлений учащихся о танцевальной культуре своей Родины.	Понимание жизненного содержания классической музыки на основе эмоционального и осознанного отношения к танцевальной культуре России.
2	1	Основные правила исполнения танцевальных упражнений	Учащийся научится: воплощать в звучании голоса или инструмента образы природы и окружающей жизни, настроения, чувства, характер и мысли человека. Учащийся получит возможность: проявлять интерес к отдельным группам музыкальных инструментов.	Оценка воздействия танцевального сочинения на собственные чувства и мысли. Закрепление представлений о танцевальном языке, средствах музыкальной выразительности. Продуктивное сотрудничество со сверстниками .	Понимание социальных функций танца в жизни людей, общества.
3 4	2	Ритмический рисунок танца	Учащийся научится: Ритмично исполнять различные мелодии ,рассмотреть несколько гимнастических элементов.	Оценка воздействия танцевального сочинения на собственные чувства и мысли. Продуктивное сотрудничество со сверстниками .	Понимание социальных функций музыки в жизни людей, общества.
5	1	Простейшие фигуры в танцах	Учащийся научится: эмоционально откликнуться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление в танце, игре или пластике. Учащийся получит возможность: показать взаимосвязь выразительности и	Выполнять учебные действия в качестве исполнителя и слушателя. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Умение договориться о распределении функций и ролей в совместной	Уважительное отношение к истории и культуре русского народа.

			изобразительности в музыке, многозначности музыкальной речи в ситуации сравнения произведений разных видов искусств.	деятельности.	
6	1	Бальный танец «Эпоха средневековья»	Учащийся научится: продемонстрировать знания о различных видах танцевального искусства. Учащийся получит возможность: расширять умение и навыки исполнения с помощью музыкально-ритмических движений.	Проявление способности к саморегуляции в процессе восприятия музыки. Наличие устойчивых представлений о танцевальном языке хореографического искусства.	Понимание жизненного содержания танцевального образа.
7 8	2	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней	Учащийся научится: самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.	Овладение навыками выполнять простые движения с предметами во время ходьбы. Позиции.	Эмоциональное отношение к танцевальному искусству.
9 10 11 12	4	Бальный танец «Вальс»	Учащийся научится: танцевать самый простой вальс; использовать систему позиций рук и ног для ориентации в пространстве.	Планирование собственных действий в процессе восприятия музыки. Владение навыками составлять небольшие танцевальные комбинации. Развитие навыков постановки проблемных вопросов.	Наличие эмоционального отношения к искусству.
13	1	Партерная гимнастика	Учащийся научится: правильно делать гимнастические упражнения на полу. Учащийся получит возможность: проявить интерес к музыке и танцевальной деятельности.	Выполнять учебные действия в качестве слушателя. Воспитание патриотических чувств. Участвовать в обсуждении явлений жизни и искусства.	Чувство сопричастности и гордости за культурное наследие своего народа.
14	1	Аэробика	Учащийся научится занятиями аэробики; движения правой руки вверх-вниз с	Развитие ритмических навыков: маршировать, отличать марш от	Познакомить с танцами народов РФ договариваться и приходить к

			одновременным движением левой руки от себя к себе перед грудью.	других танцев, счёт, темы	общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
15 16	2	Танцы народов РФ и их особенности	Учащийся научится: передавать собственные музыкальные впечатления с помощью какого-либо вида танцевально-творческой деятельности. Учащийся получит возможность: показать определенный уровень развития образного и ассоциативного мышления и воображения, музыкальной памяти и слуха, набора движений.	Оценка воздействия музыки на собственное отношение к ней. Владение навыками самостоятельного интонационно-образного анализа танцевального сочинения. Совершенствование умений планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие мотивов музыкальной учебной деятельности.
17	1	Танцевальный этюд «Образ русской девушки»	Учащийся научится: исполнять ритмические упражнения отдельных форм и жанров (драматизация, музыкально-пластическое движение, импровизация и др.). Учащийся получит возможность: получить знания о музыке, о танце, исполнителях и исполнительского коллектива.	Оценка собственной музыкально-творческой деятельности и работы одноклассников в разных формах взаимодействия. Наличие устойчивых представлений о танцевальном языке произведений различных стилей. Участвовать в обсуждении явлений жизни и искусства.	Чувство сопричастности и гордости за культурное наследие своего народа.
18 20	2	Танцевальный этюд «Летка - Енка»	Учащийся научится: охотно участвовать в коллективной творческой деятельности при воплощении	Владение умением целеполагания в постановке учебных задач при восприятии музыки. Владение	Мотивация учебной деятельности. Я – слушатель. Реализация творческого

			различных музыкальных и танцевальных образов. Учащийся получит возможность: элементарно танцевать в хороводах.	танцевальным словарем в процессе размышлений о танцевальном искусстве..	потенциала.
21	1	Образы героев народных сказок	Учащийся научится: узнавать изученные музыкальные сочинения, называть их авторов. Учащийся получит возможность: включится в процесс творческих импровизаций.	Планирование собственных действий в процессе восприятия и исполнения музыки. Наличие устойчивых представлений о танцевальном языке. Взаимодействие в процессе коллективного воплощения художественного образа.	Понимание социальных функций музыки в жизни людей, общества, в своей жизни.
22 23	2	Ритмические упражнения	Научится основным танцевальным шагам. Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	Исполнять неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений
24	1	Упражнения на координацию движений	Учащийся научится: Прохлопывать ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет
25 29	5	Элементы русского народного танца.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Научится основным движениям танца.	Основные танцевальные точки в зале. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач

30	1	Импровизация под музыку	Научится играть под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	различать способ и результат действия; упражнения на расслабление мышц. принимать и сохранять учебную задачу; Развить музыкальный слух	Чувство сопричастности и гордости за культурное наследие своего народа.
31	1	Музыкальный этюд «Притопы»	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их. Увлечь учащихся занятиями танцами.	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с русской культурой
32	1	Упражнения на расслабление мышц	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен Развитие двигательной активности. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте.	Учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
33	1	Индивидуальное творчество	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей
34	1	Урок - смотр знаний	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхании, об осанке	Рассказать об этюдной работе	ориентация на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей.

