

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Фрунзенского района
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №443 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа №443 Фрунзенского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол от 28.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №443
Махаева Е.П.
Приказ от 30.08. 2023 г.№207

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса «Ритмика»

для 1А класса начального общего
образования

Составитель:

Завьялова А.С. – первая квалификационная категория
Козлов Д.А высшая квалификационная категория
Денисов В.И первая квалификационная категория
Смирнова Г.А первая квалификационная категория

Рекомендована к использованию на заседании методического объединением
(Протокол от _____ г. № ____)

Согласована заместителем директора по УВР

_____/_____/_____ г.

Санкт–Петербург
2023

Рабочая программа курса «Ритмика»

Изучение учебного курса «Ритмика» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и ритмике.

Методологической основой структуры и содержания программы по ритмике для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура» (ритмика). Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Срок освоения рабочей программы: 1 классы, 1 год

Количество часов в учебном плане на изучение предмета
(1 кл. – 33 учебные недели)

Цель обучения ритмической гимнастике в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно — важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здоровья образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- формирование общих представлений о культуре движений;
- формирование культуры общения между собой и окружающими;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности.

- развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;
- развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях;
- согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;
- развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно — громкая, тихая музыка и т.д.);
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений в танцах.

Планируемые результаты:

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон с сотрудничества;

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении ритмической гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развития музыкальностей (формирование музыкального восприятия, представление о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движение.

Содержание программы:

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — сохранения здоровья учащихся средствами двигательной активности, развития и совершенствования танцевальных способностей, умение и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмическая гимнастика.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец.
5. Творческая деятельность.

Раздел «Ритмическая гимнастика».

Основным содержанием, которого являются общеразвивающие упражнения, упражнения на формирования правильной осанки, на пластику, на растяжку, виды шага, бега прыжки и танцевальные упражнения, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку.

Все движения направлены на укрепления здоровья, развития силы выносливости и формирование красивого тела. Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранение силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения или перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников класса.

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развитие чувства ритма и лада, обогащения музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Это раздел включает изучения основных позиций и движений классического, народно-характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывает осанку, развивает гибкость и координацию движений, помогает освоить правила хореографии.

Занятие по классическому танцу придает особое значение, т.к. классический танец является основной хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения, добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец»

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи национальный характер танца. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с условием норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- Усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- Ритмические упражнения;
- Разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определенной композиции отмечается количество тактов. Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побывать» животными, актерами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение ритмических упражнений, танцевальная импровизация – сочинение ритмических упражнений, танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Тематическое планирование

Наименование разделов, блоков	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
		Аудиторные	Внеаудиторные	
1 год обучения				
Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки.				Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий; обогащение музыкально — слуховых представлений.
Раздел «Ритмическая гимнастика» 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Бег, прыжки и				Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; Художественное и

танцевальные упражнения.				выразительное исполнение музыки.
Раздел «Танцевальная азбука» 1. Основы танцевальных движений. 2. Постановка корпуса 3. Простейшие элементы танцевальных движений.				Наблюдение, анализ действий, элементов; сопоставление и копирование движений; развитие осанки. Выполнение упражнений по заданию.
Раздел «Танец» 1. Танцевальные движения. 2. Партерная гимнастика. 3. Композиции различной координационной сложности.				Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения. Разучивание танцевальных композиций.
Раздел «Творческая деятельность» 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры.				Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование.
ИТОГО:	33 часа			

**Календарно-тематическое планирование
ритмика 1А 2023-2024 уч. год**

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дано	
				План	Факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Развивающие игры на свежем воздухе.	«Правила поведения на уроках физической культуры (ритмика) (учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры (ритмика), требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Урок «Правила безопасности и возникновение подвижных игр.		
2.	Урок – игра на свежем воздухе. «Найди свое место».	Связь упражнений с движениями животных, предметов. Вызвать интерес к движению.	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) Урок «Виды передвижения».		
3.	Урок – игра на свежем воздухе «Красный свет, зеленый свет».	Провести тестирование в виде игры на знание «Правил дорожного движения».	Урок Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ).		
5.	Урок – игра на	Проверить знания	Урок «Быстрота.		

	свежем воздухе «Кто быстрее».	учащихся о правой, левой руке, ноге. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	Игра «Кто быстрее» (РЭШ).		
6.	Урок – игра «Зритель, исполнитель» Ракурс.	Познакомить как должен располагаться корпус относительно зрителя.			
7.	Урок – игра «Танцевальные правила».	Познакомить с основными танцевальными правилами. Правила поведения на уроках, подбора одежды для занятий в актовом зале. Исходные положения корпуса: Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.			
8.	Урок – игра «Ритмическая гимнастика».	Познакомить с элементами ОФП.			
9.	Урок – игра «Хлопай и топай».	Научить одновременно ритмически хлопать и топать.			
10.	Простейшие танцевальные элементы исполняемые в форме игры.	Обучить основным танцевальным элементам.			

11.	Этюдные постановки и пантомима.	Познакомить с понятием этюд. Понятие пантомима.			
12.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития пластики рук.	Понятие пластика движения.	Урок «Физические качества».		
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить упражнения для профилактики плоскостопия.			
14.	Синхронность и координация движений используя танцевальные упражнения.	Понятие синхронность.			
15.	Упражнения для формирование правильной осанки. Упражнения на дыхание.	Упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма. Учиться следить за осанкой.			
16.	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать во время выполнения движений. Учиться следить за осанкой.	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ).		
17.	Упражнения для суставов. Разминка на группы мышц	Провести небольшую профилактику суставов.			
18.	Упражнения на расслабления мышц.	Понятие расслабленные мышцы.			
19.	Понятие о танцевальном рисунке. Построение и перестроения.	Формировать двигательную активность.	Урок «Строевая подготовка».		
20.	Танцевальные этюды.	Закрепить знания.			
21.	Музыкальные и танцевальные темы.	Научить определять медленно, умеренно, быстро.			
22.	Танцевальные элементы. Танцевальные проходки.	Разучить новые танцевальные элементы.			
23.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, платок).	Формирование координационных навыков.			
24.	Настроение в	Научить определять			

	музыке и танце. Характер исполнения.	характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движений.			
25.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.			
26.	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.			
27.	Танцевально-ритмическая гимнастика.	Понятие о ритмической гимнастике.			
28.	Элементы акробатики. Упражнения на выносливость.	Расширить кругозор учащихся.			
29.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.			
30.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.			
31.	Танцевальные элементы в различных комбинациях.	Совершенствовать технику исполнения танцевальных элементов.			
32.	Игровой урок «Знание сила!».	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ).		
33.	Повторение и закрепление пройденного материала.	Выполнение упражнений по заданию.			
ИТОГО:			33 часа		

Рекомендуемая литература для педагогов:

1. **Шершнева В.Г.** «От ритмики к танцу», Москва, 2008г.
2. **Головкина С.Н.** «Уроки классического танца», Москва «Искусство», 1989г.
3. **Базаров Н.П.** «Классический танец», Ленинград «Искусство», 1980г.
4. **Зуев Е.И.** «Волшебная сила растяжки», Москва, 1990г.
5. **Захаров Р.В.** «Сочинение танца», Москва «Искусство», 1983г.
6. **Шереметьевская Н.** «Танец на эстраде», Москва, «Искусство», 1981г.
7. **Эльям Н.** «Образы танца», Москва, «Искусство», 1980г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <https://resh.edu.ru/>