



Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1586»

---

119330 Москва, ул. Дружбы д.8,  
телефон +7(499) 147-45-81; e-mail: [1586@edu.mos.ru](mailto:1586@edu.mos.ru)  
<http://1586.mskobr.ru>

---

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Ритмика**

для 1-4 классов на 2017-2018 учебный год

Ступень обучения: начальное общее образование

Уровень: базовый

Составитель программы:

Аксенова М.В.

Москва, 2017

## **Рабочая программа учебного предмета «Ритмика»**

### **Класс:1-4**

**Преподаватель: Аксенова Марина Викторовна**

### **2016-2017 учебный год**

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 и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-8 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец». Программа составлена с учетом требований ФГОС и отражает особенности образовательного процесса современного школьного образования.

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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

*Актуальность* программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Количество часов в неделю – 1 час, за год – 34 часа; Программа рассчитана на 135 часов.

### **Личностные, метапредметные и предметные 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:**

- 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.**

### **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.

### **Содержание курса предмета «Ритмика»**

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и танцевальные этюды.

#### **ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ**

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

#### 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, каблучках,
- 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”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

#### ТАНЕЦ

Изучаются основные движения и этюды из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным классическим элементам, задача которых – постановка корпуса, правильного и полного владения телом.

#### **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;
- 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.

#### **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): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- 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 хлопшкой, на полном приседе и с прыжком.

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

- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 4-го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

#### **Творческая деятельность:**

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

#### **Календарно – тематическое планирование**

##### **Тематическое планирование 1класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Что такое ритмика? Основные понятия.	1
2	Поклон.	1
3	Разминка.	4
4	Постановка корпуса. Основные правила.	2
5	Общеразвивающие упражнения.	3
6	Ритмично гимнастические упражнения.	4
7	Движения на развитие координации.	3
8	Партерная гимнастика.	5
9	Движения по линии танца.	2
10	Упражнения на улучшения гибкости.	3

11	Гусарская полька.	5
12	Итого:	33

#### Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Разминка.	4
2	Постановка корпуса.	3
3	Общеразвивающие упражнения.	3
4	Ритмично гимнастические упражнения.	4
5	Движения на развитие координации.	4
6	Партерная гимнастика.	4
7	Движения по рисунку на ориентир в пространстве.	5
8	Эстрадно- спортивный танец «Детский рок-н-рол».	7
9	Итого:	34

#### Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Разминка.	4
2	Постановка корпуса.	3
3	Упражнения на подвижность шейного отдела.	3
4	Упражнения на эластичность мышц .	3
5	Упражнения на координацию движений.	3
6	Партерная гимнастика.	6
7	Упражнения на улучшения гибкости.	4
8	Эстрадный танец «Казачек».	8
9	Итого:	34

#### Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Разминка.	4
2	Постановка корпуса.	2
3	Упражнения на эластичность мышц.	2
4	Упражнения на координацию движений.	2
5	Партерная гимнастика.	5
6	Упражнения на улучшения гибкости.	3
7	Эстрадный танец «Московская кадрили».	8
8	Танцевальная постановка «Я помню вальса звук прелестный».	8
9	Итого;	34