

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Республиканская полилингвальная многопрофильная гимназия № 2**  
**«СМАРТ»»**

**РАССМОТРЕНО**


методическим  
объединением учителей  
физической культуры  
Руководитель МО.


**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
Посохова А.П.  
Протокол №1 от «28» августа  
2023 г.

  
Лукманова А.Ф.  
Протокол №1 от «28» августа  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**Ритмика**  
**2023-2024 учебный год**

**Учитель** высшей квалификационной категории

Акназарова Эльвира Вакилевна

**Класс** 1-4

**Всего часов в неделю** 1ч.

Уфа 2023

## **Пояснительная записка**

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

### **1.Направленность образовательной программы**

Образовательная программа «Ритмика» имеет художественно-эстетическую направленность и предполагает общекультурный уровень усвоения.

Она является базовой подготовкой к дальнейшему обучению различным танцам (классическим, народным, современным). Усвоение программы «Ритмика» позволяет удовлетворить индивидуальные интересы ребёнка в эстетике движений, расширить общекультурный кругозор и общеобразовательную эрудицию в области танцевальной культуры, обогатить опыт двигательной и художественно-эстетической деятельности ребёнка.

Программа реализуется с 2008 года. Я в своей работе опираюсь на программы ведущих педагогов: Э.Ж.Далькроз – музыкант-педагог, композитор, пианист-дирижер профессор Женевской консерватории (1865-1950г.); И.В.Лифиц Педагогическое образование. Москва 1999г.;Е.Н.Мошкова Программа «Ритмика и балетные танцы». Утверждена Министерством Образования 1997г.; Ваганова А.Я. – педагог-хореограф, балетмейстер (1879-1951); Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации. 2000 г.

### **2.Общая характеристика предмета**

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Ритмика играет немаловажную роль в воспитании детей и подростков. Это связано с многогранностью предмета, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны.

Усвоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального и эстетического вкусов, двигательных умений и навыков в выполнении танцевальных движений, развитию творческих способностей и раскрытию индивидуальности личности.

*Педагогическая целесообразность.*

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Профессор Крестовников в "Очерках о физиологии физических упражнений", писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

### **3.Цель**

Развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основами ритмики.

### **4.Задачи**

#### **Образовательные:**

- обучение навыкам танцевального мастерства;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- формирование системы знаний, умений, навыков по основам ритмики.

#### **Развивающие:**

- развитие физических данных, координации движений, пластичности;
- танцевальной памяти, выносливости;
- развитие внимательности, творческого воображения и фантазии через комбинации;
- развитие артистических способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание музыкальных способностей;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к предмету ритмики;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к танцевальному искусству;
- приобщение ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **5.Условия реализации**

Программа ориентирована на детей 1-4 классов и рассчитана на 1 год обучения из расчёта 1 учебный час в неделю.

Программа состоит из **3-х разделов:**

- 1.Ритмическая азбука.
- 2.Музыка и танец.
- 3.Танцевальные композиции.

**Первый раздел** предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий ритмикой.

**Второй раздел** предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений.

**Третий раздел** предполагает изучение разноплановых танцев: парных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые являются основой для выступлений.

## **6. Ожидаемые результаты и формы подведения итогов реализации программы**

В результате изучения предмета «Ритмика» ученик должен:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;
- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец танцевальной фразы, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- уметь исполнять изученные танцы;
- иметь навыки парного и массового исполнительства.

Результатом реализации программы является полученный учащимися объем знаний, умений и навыков по ритмике.

Формы подведения итогов: открытые уроки, конкурсы, выступления на концертах.

**Учебно-тематический план**  
**Учебно-тематический план (1-е классы)**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Танцевальная азбука	6	2	4
3	Основные движения разминки	10	2	8
4	Полька	3	1	2
5	Медленный вальс	2	1	1
6	Модный рок	3	1	2
7	Trackin	10	2	8
8	итого	36		

**Учебно-тематический план (2,3-е классы)**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Танцевальная азбука	8	2	6
3	Ритмический фокстрот	4	1	3
4	Ча-ча-ча	6	1	5
5	Фигурный вальс	6	1	5
6	Чарльстон	3	1	2
7	Бит-рок	7	1	6
8	итого	36		

**Учебно-тематический план (4-е классы)**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Танцевальная азбука	8	2	6
3	Ча-ча-ча	6	1	5
4	Рок-н-ролл	7	1	6
5	«Shottish»	6	1	5
6	Хип-хоп	7	1	6
7	Итого	36		

## Содержание

### Первый год обучения(1-е классы)

#### Раздел 1. Ритмическая азбука

##### Тема 1.1:

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

##### Тема 1.2:

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

##### Тема 1.3:

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

##### Тема 1.4:

Элементы современного танца.

**Практика.** Волнообразные движения корпуса с шагами.

##### Тема 1.5:

Элементы народного танца.

**Практика.** Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте.

#### Раздел 2. Музыка и танец.

##### Тема 2.1:

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

##### Тема 2.2:

Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.

**Практика.** Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

##### Тема 2.3:

Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

**Практика.** Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

### **Раздел 3. Танцевальные композиции.**

#### **Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

#### **Практика.**

- танец «Полька»: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок.
- танец «Модный рок»: приставные шаги, повороты на 3-х шагах.
- «Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат.

#### **Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

#### **Практика.** Современный танец «Trackin»

- приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей;
- скрещивающиеся движения рук и ног;
- прыжки в разных позициях ног;
- движения рукой «8-ой» с поворотом пяток в разные стороны;
- pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена);
- волнообразные движения корпуса и рук;
- движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны;
- движение ног, корпуса и рук по диагонали;
- движение корпуса в положении лицом друг к другу.

#### **Итоговое занятие**

**Практика.** Конкурс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности (поведение во время урока). Разминка (как подготовка к занятию)	1
2	Координация. Ритмическая основа упражнений	1
3	Развитие верхнего плечевого пояса	1
4	Развитие коленного и голеностопного суставов	1
5	Марш на месте и по кругу	1
6	Волнообразные движения корпуса с шагами	1
7	"Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения	1
8	Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1
9	Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня	1
10	Музыкальное вступление и начало движения.	1
11	Вступление и маршировка	1
12	Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный	1
13	Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки	1
14	Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки.	1
15	Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков.	1
16	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу.	1
17	Танец "Полька": галоп	1
18	Танец "Полька": движения стопы с пятки на носок. Танец "Полька": хлопки	1
19	Медленный вальс: малый квадрат	1
20	Медленный вальс: большой квадрат	1
21	Модный рок: приставные шаги	1
22	Модный рок: поворот на 3-х шагах	1
23	Модный рок: шаги вперед и назад	1
24	Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1
25	Современный танец "Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.	1
26	Скрещивающиеся движения рук и ног. Прыжки в разных позициях ног	1
27	Движения рукой "8-ой" с поворотом пяток в разные стороны	1
28	Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена)	1
29	Волнообразные движения корпуса и рук	1
30	Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны	1
31	Движения ног, корпуса и рук по диагонали	1
32	Движение корпуса в положении лицом друг к другу	1
33	Итоговое занятие. Конкурс	1



## Второй год обучения(2,3-е классы)

### Раздел 1. Ритмическая азбука

#### Тема 1.1:

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

#### Тема 1.2:

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

#### Тема 1.3:

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

### Раздел 2. Музыка и танец.

#### Тема 2.1:

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

### Раздел 3. Танцевальные композиции.

#### Тема 3.1:

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

#### Практика.

- танец « Ча-ча-ча»: основное движение, раскрытие вперед и назад, поворот, тайм степ.
- танец « Чарльстон»: основное движение на месте, основное движение с продвижением вперед и назад.
- «Фигурный вальс»: основной шаг вперед, balance вправо и влево, поворот по 3 позиции, balance вперед и назад, вальсовый поворот.
- «Ритмический фокстрот»: четвертные повороты с правой и с левой ноги.

#### Тема 3.2:

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Современный парный танец «Бит-рок»:

- проучивание основного движения;
- смена мест справа налево;
- смена мест слева направо;

- смена мест под рукой;
- смена рук за спиной;
- стоп энд гоу;
- соединение композиции.

## Итоговое занятие

### Практика. Конкурс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности (поведение во время урока)	1
2	Разминка (как подготовка к занятию)	1
3	Координация. Ритмическая основа упражнений	1
4	Развитие верхнего плечевого пояса	1
5	Развитие коленного и голеностопного суставов	1
6	Марш на месте и по кругу	1
7	Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1
8	Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня	1
9	Музыкальное вступление и начало движения.	1
10	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу.	1
11	Танец «ча-ча-ча» основное движение	1
12	Танец "ча-ча-ча" раскрытие вперед	1
13	Танец «ча-ча-ча»: раскрытие назад	1
14	Танец «ча-ча-ча»: поворот	1
15	Танец «ча-ча-ча»: три чачача	1
16	Танец «ча-ча-ча»: тайм степ	1
17	Фигурный вальс: основной шаг вперед	1
18	Фигурный вальс:balance вправо и влево	1
19	Фигурный вальс: поворот по 3 позиции	1
20	Фигурный вальс:balance вперед и назад	1
21	Фигурный вальс: вальсовый поворот	1
22	Чарльстон: основное движение на месте	1
23	Чарльстон: основное движение с продвижением вперед	1
24	Чарльстон: основное движение продвижением назад	1
25	Ритмический фокстрот: четвертные повороты с правой ноги	1
26	Ритмический фокстрот: четвертные повороты с левой ноги	1
27	Ритмический фокстрот: спин поворот по одному. Ритмический фокстрот: спин поворот в паре	1
28	Бит-рок: основное движение	1
29	Бит-рок: смена мест с права на лево	1
30	Бит-рок: смена мест с лева на право	1
31	Бит-рок: смена мест под рукой	1

32	Бит-рок: смена рук за спиной	1
33	Бит-рок: стоп энд гоу. Бит-рок: соединение композиции	1
34	Итоговое занятие: конкурс	1

### Третий год обучения(4-е классы)

#### Раздел 1. Ритмическая азбука

##### Тема 1.1:

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

##### Тема 1.2:

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

##### Тема 1.3:

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

#### Раздел 2. Музыка и танец.

##### Тема 2.1:

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

#### Раздел 3. Танцевальные композиции.

##### Тема 3.1:

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

##### Практика.

- танец « Ча-ча-ча»: повторение проученных элементов танца, поворот под рукой, три ча-ча-ча, турецкое полотенце и флик-фляг.

- танец « Рок-н-ролл»: основное движение, смена мест за две руки, смена мест под рукой, смена мест справа налево, стоп энд гоу.

- «shottish»: основной ход в теневой позиции, основной ход с поворотом девочки, основной ход с поворотом на 180, до-за-до.

##### Тема 3.2:

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика. Современный танец «Хип-хоп»:**

- три быстрых шага вперед;
- степ болл-рука;
- степ болл-хлопок;
- кросс;
- лайнвок(скольжение в стороны);
- соединение композиции.

**Итоговое занятие**

**Практика. Конкурс.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности (поведение во время урока). Разминка как подготовка к занятию	1
2	Координация. Ритмическая основа упражнения	1
3	Развитие верхнего плечевого пояса	1
4	Развитие коленного и голеностопного суставов	1
5	Марш на месте и по кругу	1
6	Связь музыки и движения	1
7	Музыкальное вступление. Исходное положение.	1
8	Музыкальное вступление и начало движения	1
9	Правила поведения в парном танце	1
10	Ча-ча-ча: просмотр видео материала	1
11	Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча	1
12	Ча-ча-ча: флик фляг	1
13	Ча-ча-ча: турецкое полотенце	1
14	Ча-ча-ча: соединение композиции	1
15	Рок-н-рол: основное движение	1
16	Рок-н-рол: смена мест за две руки	1
17	Рок-н-рол: смена мест справа налево	1
18	Рок-н-рол: смена мест под рукой	1
19	Рок-н-рол: стоп энд гоу	1
20	Рок-н-рол: соединение композиции	1
21	Рок-н-рол: просмотр видеоматериала	1
22	Shottish: основной ход в теневой позиции	1
23	Shottish: основной ход с поворотом девочки	1
24	Shottish: основной ход с поворотом на 180	1
25	Shottish: дозадо	1
26	Shottish: соединение композиции	1
27	Shottish: просмотр видеоматериала	1
28	Хип-хоп: три быстрых шага вперед	1
29	Хип-хоп: степ болл-рука	1
30	Хип-хоп: степ болл-хлопок	1
31	Хип-хоп: кросс	1

32	Хип-хоп: лайнвок (скольжение в стороны)	1
33	Хип-хоп: соединение композиции	1
34	Хип-хоп: просмотр видео материала. Конкурс.	1

#### Список учебной литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
8. Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
12. Шеринев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

#### Учебно-методический комплекс:

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: Музична Україна, 1985.
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрелетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.

Прошито и скреплено печатью  
\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листа (ов)

Директор ГБОУ «РПМФ № 2 «СМАРТ»»

Н.Р.Аминев

