

Министерство образования Республики Тыва

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа с. Межегей

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Оюн С.С.

Протокол №1

от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир по УВР

Дамба М.М.

от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Оюн Ч.К.

МБОУ СОШ
с. Межегей
Оюн Ч.К.

Приказ № 95/1

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов

Межегей 2023

Рабочая программа «Ритмика»

Пояснительная записка

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетнообразные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими

управлять.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет **четкую педагогическую направленность**, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех **педагогических методов обучения** (наглядный, словесный, практический), а **игровая форма заданий**, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выражать различные образы, чувства, действия.

В младшем школьном возрасте дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить **ряд подготовительных упражнений**, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют **гармоническому развитию личности**. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли,

проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать **жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню)**, передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие **психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.**

Систематические занятия детей школьного возраста **в кружке ритмики** очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Программа по ритмике

Цель занятий ритмикой состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения.

Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы:

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении **основного программного требования** — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкальноритмической основы произведения.

Виды музыкально - ритмических движений и основные двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и

классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;

- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;

- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;

- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

- детский «бальный танец», включающий вальсообразные движения.

Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами .

- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

3. Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения

помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, прыжках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм) , передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном

использовании знаний психического развития.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в 8 летнем возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

Дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется

изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Практическая значимость занятий:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Знания и умения детей:

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;

- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Календарно-тематическое планирование, 1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	04.09.2023	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2	11.09.2023	Разминка. Поклон	1
3-4	18.09.2023 25.09.2023	Постановка корпуса. Основные правила	1 1
5-8	02.10.2023 09.10.2023 16.10.2023 23.10.2023	Общеразвивающие упражнения.	1 1 1 1
7-11	30.10.2023 6.11.2023 13.11.2023	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	1 1 1
12	20.11.2023	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
13-14	27.11.2023 4.12.2023	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1 1
15-20	11.12.2023 18.12.2023 25.12.2023 11.01.2024 18.01.2024 25.01.2024	Основные движения танца «Полька».	1 1 1 1 1 1
21-24	15.01.2024 22.01.2024 29.01.2024 05.02.2024	Репетиция танца «Полька».	1 1 1 1
25	12.02.2024	Разминка.	1
26	19.02.2024	Общеразвивающие упражнения.	1
27-31	26.02.2024 04.03.2024 11.03.2024 18.03.2024 01.04.2024	Тренировочный танец «Стирка»	1 1 1 1 1
32	08.04.2024	Разминка.	1
33-34	15.04.2024 22.04.2024	Индивидуальное творчество «Я-герой любимой сказки».	1

35-37	29.04.2024	Репетиция танца «Стирка»	1
	06.05.2024		1
	13.05.2024		1
38	20.05.2024	Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	38

Календарно-тематическое планирование, 2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	07.09.2023	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	14.09.2023	Разминка.	1
3-4	21.09.2023 28.09.2023	Общеразвивающие упражнения.	1 1
5-8	05.10.2023 12.10.2023 19.10.2023 26.10.2023	Танец «Полька».	1 1 1 1
9-11	09.11.2023 16.11.2023 23.11.2023	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1 1 1
12	30.11.2023	Разминка.	1
13	07.12.2023 14.12.2023	Движения по линии танца.	1 1
14-19	14.12.2023 21.12.2023 28.12.2023 11.01.2024 18.01.2024 25.01.2024	Танец «Вару – Вару».	1 1 1 1 1 1
20-23	01.02.2024 08.02.2024 15.02.2024 22.02.2024	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1 1 1 1
24	29.02.2024	Разминка.	1
25	07.03.2024	Общеразвивающие упражнения.	1
26-30	14.03.2024 21.03.2024 04.04.2024 11.04.2024 18.04.2024	Танец «Калинка».	1 1 1 1 1

31	25.04.2024	Разминка.	1
32	02.05.2024	Движения по линии танца.	1
33-34	09.05.2024 16.05.2024	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
35	23.05.2024	Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	35

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
---------	------	---------------	--------------

1	06.09.2023	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	13.09.2023	Разминка.	1
3-4	20.09.2023 27.09.2023	Общеразвивающие упражнения.	1 1
5-8	04.10.2023 11.10.2023 18.10.2023 25.10.2023	Танец «Вару-Вару».	1 1 1 1
9-11	01.11.2023 08.11.2023 15.11.2023	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1 1 1
12	22.11.2023	Разминка.	1
13-14	29.11.2023 06.12.2023	Упражнения на развитие координации движений.	1 1
15-20	13.12.2023 20.12.2023 27.12.2023 10.01.2024 17.01.2024 24.01.2024	Танец «Вару – Вару».	1 1 1 1 1 1
21-24	31.02.2024 07.02.2024 14.02.2024 21.02.2024	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1 1 1 1
25	28.02.2024	Разминка.	1
26	06.03.2024	Общеразвивающие упражнения.	1
27-31	13.03.2024 20.03.2024 27.03.2024 03.04.2024 10.04.2024	Танец «Сударушка».	1 1 1 1 1
32	17.04.2024	Разминка.	1
33	24.04.2024	Движения по линии танца.	1
34-35	01.05.2024 08.05.2024 15.05.2024	Репетиция танца «Сударушка»	1 1 1
36	22.05.2024	Урок-смотр знаний	1

		ИТОГО	36
--	--	--------------	-----------

Календарно-тематическое планирование, 4 «а» класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	05.09.2023	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений,разучивании танцев.	1
2	12.09.2023	Разминка.	1
3-4	19.09.2023 26.09.2023	Общеразвивающие упражнения.	1 1

5-8	03.10.2023	Танец «Джайв»	1
	10.10.2023		1
	17.10.2023		1
	24.10.2023		1
9-11	31.10.2023	Разминка.	1
	7.11.2023		1
	14.11.2023		1
12-13	21.11.2023 28.11.2023	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
14-15	05.12.2023	Разминка.	1
	12.12.2023		1
16-21	19.12.2023	Танец «Джайв».	1
	26.12.2023		1
	16.01.2024		1
	23.01.2024		1
	30.01.2024		1
	06.02.2024		1
22-25	13.02.2024	Танец «Фигурный	1
	20.02.2024		1
	27.02.2024		1
	05.03.2024		1
26	12.03.2024	Разминка.	1
27	19.03.2024	Упражнения на улучшение гибкости.	1
28-31	26.03.2024	Тренировочный танец «Стирка»	1
	02.04.2024		1
	09.04.2024		1
	16.04.2024		1
32	23.04.2024	Разминка.	1
33	07.05.2024	Индивидуальное творчество «Я-герой любимой сказки».	1
34	14.05.2024	Репетиция танца «Фигурный вальс»	1
			1
			1
35	21.05.2024	Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	35

Календарно-тематическое планирование, 4 «б» класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	06.09.2023	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений,разучивании танцев.	1
2	13.09.2023	Разминка.	1
3-4	20.09.2023 27.09.2023	Общеразвивающие упражнения.	1 1
5-8	04.10.2023 11.10.2023 18.10.2023	Танец «Джайв»	1 1 1

	25.10.2023		1
9-11	08.11.2023	Разминка.	1
	15.11.2023		1
	22.11.2023		1
12-13	29.11.2023 06.12.2023	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
14-15	13.12.2023	Разминка.	1
	20.12.2023		1
16-21	27.12.2023	Танец «Джайв».	1
	10.01.2023		1
	17.01.2024		1
	24.01.2024		1
	31п.01.2024		1
	07.02.2024		1
22-25	14.02.2024	Танец «Фигурный	1
	21.02.2024		1
	28.02.2024		1
	06.03.2024		1
26	13.03.2024	Разминка.	1
27	20.03.2024	Упражнения на улучшение гибкости.	1

28-31	27.03.2024	Тренировочный танец «Стирка»	1
	03.04.2024		1
	10.04.2024		1
	17.04.2024		1
			1
32	24.04.2024	Разминка.	1
33	07.05.2024	Индивидуальное творчество «Я-герой любимой сказки».	1
34	15.05.2024	Репетиция танца «Фигурный вальс»	1
			1
			1
35	22.05.2024	Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	35