

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ИЖЕВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №12

---

426023 г. Ижевск, ул. Азина 325, тел./факс 74-29-13, E-mail: [skola12\\_izh@mail.ru](mailto:skola12_izh@mail.ru)  
web-сайт: [http://ciur.ru/izh/S12\\_izh/default.aspx](http://ciur.ru/izh/S12_izh/default.aspx)

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

МБОУ СОШ № 12

Протокол №7 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12

/\_\_\_\_\_/Вятчанина О.И.

Приказ №84 ОД от 29.08.2024г.

Рабочая программа

Предмет: «Ритмика»

Всего часов 27

Количество часов в неделю 1

Составитель: Волкова Елена Юрьева

Ижевск, 2024г.

## **Пояснительная записка**

Содержание курса направлено на воспитание творческих способностей детей дошкольного возраста. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: бального, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика и танец» включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Актуальность**

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей.

**Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:**

- 1 - выявление творческих способностей в области искусства танца;
- 2 - приобретение навыков хореографического движения;
- 3 - ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

## Задачи курса

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоничное развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
I	Разучивание исходных положений	1. Основное положение стоя, положение сидя со скрещенными ногами.	1
		2. Исходное положение рук и ног.	1
II	Развитие «мышечного чувства».	1. Расслабление мышц плечевого пояса. Расслабление и напряжения мышц пояса.	1
		2. «Твердые и мягкие» руки и ноги. Поднимать и опускать плечи.	1
		3. Свободное круговое движение рук «Мельница».	1
		4. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую «Маятник».	1
III	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	1. Наклоны, повороты головы. «Паровозики» (круговое движение плечами). «Растягивать резинку» (разведение рук в сторону с напряжением).	1
		2. Упражнение для кистей рук «Кошка выпускает когти» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук).	1
		3. Поднимание согнутой в колене ноги. Полуприседание.	1
		4. Упражнения для ступней. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок.	1
IV	Построения и перестроения групп	1. Основное построение групп. Построения в колонну в шеренгу.	1
		2. Построение в круг. Свободное размещение по площадке.	1
V	Освоение приемов движения	1. «Пружинки» (пружинное полуприседание и вставание на полупальцы). «Взлетайте ленты» (маховые движения рук).	1
		2. «Тугая резинка» (плавное полуприседание). «Поющие руки» (плавное движение рук).	1

VI	Освоение основных движений и элементов танца и плясок.	1. Ходьба, бег, прыжки. 2. Элементы танца, приставные шаги в сторону, шаг бокового галопа.	1 1
VII	Работа над музыкально-пространственными композициями.	1. «В походе» (игровое упражнение). «Кружки и стайки» (игровое упражнение). 2. «Ищи свой цвет» (игра). «Тихие воротца» (игра). «Веселье» (игра).	1 1
VIII	Элементы русской пляски.	1. Основные положения рук и ног. Притопы в русской пляски. 2. Хороводный шаг. Топающий шаг на всей ступне, топающий шаг в сторону. 3. «Ковырялочка» (выставление ноги с носка на пятку). «Ковырялочка с тройным притопом». 4. Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Выставление ноги на пятку с полуприседанием.	1 1 1 1
IX	Активизация и развитие творческих способностей.	1. «На речку» (упражнение). «Гладить кошу» (упражнение). «Колка дров» (упражнение). 2. «Звери и птицы» (игра). «Запомни музыку» (игра).	1 1
X	Танцы, пляски, танцевальные упражнения.	1. Пляска «Дуда». Парная пляска «Попляшем?». 2. «Кто лучше скачет» (упражнение). «Зеркало» (плясовое упражнение). 3. «Отойди и подойди» (парный танец). «Круговой галоп» (танец).	1 1 1
Итого:			27 часов

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.