****

**Рабочая программа по предмету:**

**Ритмика 2 класс**

 **2023 – 2024 учебный год**

**Пояснительная записка**

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.

***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.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.  Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки  удобно использовать при проведении детских праздников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Основные задачи:**

*Обучающая:* формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

*Развивающая:*способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

*Воспитательная*: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Содержанием** работы на уроках ритмики  является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

        В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

        Упражнения с предметами (обручами, мячами, шарами, лентами) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

                Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

**Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

* *Упражнения на ориентировку в пространстве*
* *Ритмико-гимнастические упражнения*
* *Игры под музыку*
* *Танцевальные упражнения*

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы  в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например, «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег ) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен , таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». Дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего —с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**Условия реализации.**

Программа 2 класса рассчитана на 34 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 класс**

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

РИТМИКО-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

2  класс

*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*

**Регулятивные**

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.

**Познавательные**

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

**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, поскок».

**Календарно-тематическое планирование, 2 «А» класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Название темы |
|  |  | **1 четверть** |
| 1 | 05.09 | Вводное занятие. Техника безопасности. |
| 2 | 12.09 | Разминка. |
| 3 | 19.09 | Построения и перестроения. |
| 4 | 26.09 | Общеразвивающие упражнения. |
| 5 | 03.11 | Упражнения на выработку осанки. |
| 6 | 10.10 | Ознакомление с элементами танца «Полька». |
| 7 | 17.10 | Разучиваие движений танца «Полька». |
| 8 | 24.10 | Танец «Полька». Закрепление. |
|  |  | **2 четверть** |
| 9 | 07.11 | Упражнения на расслабление мышц. |
| 10 | 14.11 | Игры с речевым сопровождением. |
| 11 | 21.11 | Тренировочный танец “Ладошки”.  |
| 12 | 28.11 | Разминка.  |
| 13 | 05.12 | Инсценирование доступных песен. |
| 14 | 12.12 | Движения по линии танца. |
| 15 | 19.12 | Ходьба и бег. |
| 16 | 26.12 | Элементы русской пляски. |
|  |  | **3 четверть** |
| 17 | 09.01 | Движения местных народных танцев. |
| 18 | 16.01 | Разучивание танца «Вару – Вару». |
| 19 | 23.01 | Танец «Вару – Вару». Закрепление. |
| 20 | 30.01 | Движения парами. |
| 21 | 06.02 | Движения под чешскую народную мелодию. |
| 22 | 13.02 | Ритмико-гимнастические упражнения. |
| 23 | 20.02 | Элементы народной хореографии. |
| 24 | 27.02 | Разминка. |
| 25 | 05.03 | Общеразвивающие упражнения. |
| 26 | 12.03 | Музыкальные игры с предметами. |
|  |  | **4 четверть** |
| 27 | 26.03 | Прохлопывание ритмического рисунка. |
| 28 | 02.04 | Прыжки и поскоки. |
| 29 | 09.04 | Разучивание танца «Диско». |
| 30 | 16.04 | Танец «Диско». Закрепление. |
| 31 | 23.04 | Разминка.  |
| 32 | 07.05 | Движения по линии танца. |
| 33 | 14.05 | Индивидуальное творчество. |
| 34 | 21.05 | Урок-смотр знаний  |

**Календарно-тематическое планирование, 2 «Б» класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Название темы |
|  |  | **1 четверть** |
| 1 | 05.09 | Вводное занятие. Техника безопасности. |
| 2 | 12.09 | Разминка. |
| 3 | 19.09 | Построения и перестроения. |
| 4 | 26.09 | Общеразвивающие упражнения. |
| 5 | 03.11 | Упражнения на выработку осанки. |
| 6 | 10.10 | Ознакомление с элементами танца «Полька». |
| 7 | 17.10 | Разучиваие движений танца «Полька». |
| 8 | 24.10 | Танец «Полька». Закрепление. |
|  |  | **2 четверть** |
| 9 | 07.11 | Упражнения на расслабление мышц. |
| 10 | 14.11 | Игры с речевым сопровождением. |
| 11 | 21.11 | Тренировочный танец “Ладошки”.  |
| 12 | 28.11 | Разминка.  |
| 13 | 05.12 | Инсценирование доступных песен. |
| 14 | 12.12 | Движения по линии танца. |
| 15 | 19.12 | Ходьба и бег. |
| 16 | 26.12 | Элементы русской пляски. |
|  |  | **3 четверть** |
| 17 | 09.01 | Движения местных народных танцев. |
| 18 | 16.01 | Разучивание танца «Вару – Вару». |
| 19 | 23.01 | Танец «Вару – Вару». Закрепление. |
| 20 | 30.01 | Движения парами. |
| 21 | 06.02 | Движения под чешскую народную мелодию. |
| 22 | 13.02 | Ритмико-гимнастические упражнения. |
| 23 | 20.02 | Элементы народной хореографии. |
| 24 | 27.02 | Разминка. |
| 25 | 05.03 | Общеразвивающие упражнения. |
| 26 | 12.03 | Музыкальные игры с предметами. |
|  |  | **4 четверть** |
| 27 | 26.03 | Прохлопывание ритмического рисунка. |
| 28 | 02.04 | Прыжки и поскоки. |
| 29 | 09.04 | Разучивание танца «Диско». |
| 30 | 16.04 | Танец «Диско». Закрепление. |
| 31 | 23.04 | Разминка.  |
| 32 | 07.05 | Движения по линии танца. |
| 33 | 14.05 | Индивидуальное творчество. |
| 34 | 21.05 | Урок-смотр знаний  |

**СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материальные средства:

- актовый зал;

- магнитофон;

- компьютер, оснащенный звуковыми колонками, телевизор;

- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- наглядные демонстрационные пособия;

- коврики для выполнения упражнений;

- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты и др.

**ЛИТЕРАТУРА**

Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.

Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.

Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.

Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.

Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.

Бычаренко  Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.

Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.

Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.

Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.

Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.

Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.

Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.

Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.

Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.

Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор,1991