****

**Рабочая программа по предмету:**

**Ритмика 3 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 3 класса рассчитана на 34 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3 класс**

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

3 класс

*Личностные результаты*

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

*Метапредметные результаты*

**регулятивные**

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

уметь действовать по плану и планировать свою деятельность.

воплощать музыкальный образ при разучивании и исполнении танцевальных движений.

**познавательные**

умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

**Учащиеся должны уметь**

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

повторять любой ритм, заданный учителем;

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

принимать участие в музыкально-концертной жизни класса, школы и др.;

**Календарно-тематическое планирование, 3 «А» класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Название темы |
|  |  | **1 четверть** |
| 1 | 07.09 | Вводное занятие. Техника безопасности. |
| 2 | 14.09 | Разминка.  |
| 3 | 21.09 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. |
| 4 | 28.09 | Общеразвивающие упражнения.  |
| 5 | 05.10 | Ритмико-гимнастические упражнения |
| 6 | 12.10 | Выполнение движений с предметами |
| 7 | 19.10 | Упражнения на выработку осанки |
| 8 | 26.10 | Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков |
|  |  | **2 четверть** |
| 9 | 09.11 | Разучивание Русского народного танца. |
| 10 | 16.11 | Русский народный танец. Закрепление. |
| 11 | 23.11 | Разминка.  |
| 12 | 30.11 | Упражнения на координацию. |
| 13 | 07.12 | Самостоятельное составление ритмических рисунков. |
| 14 | 14.12 | Упражнения с предметами. |
| 15 | 21.12 | Упражнения на расслабление мышц. |
| 16 | 28.12 | Смена ролей в импровизации. |
|  |  | **3 четверть** |
| 17 | 11.01 | Действия с воображаемыми предметами. |
| 18 | 18.01 | Разучивание танца «Сударушка». |
| 19 | 25.01 | Танец «Сударушка». Закрепление. |
| 20 | 01.02 | Разминка  |
| 21 | 08.02 | Наклоны, повороты и приседания. |
| 22 | 15.02 | Движения рук в разных направлениях. |
| 23 | 22.02 | Ритмико-гимнастические упражнения. |
| 24 | 29.02 | Упражнения на координацию движений. |
| 25 | 07.03 | Инсценирование доступных песен. |
| 26 | 14.03 | Игры с речевым сопровождением. |
|  |  | **4 четверть** |
| 27 | 28.03 | Общеразвивающие упражнения. |
| 28 | 04.04 | Разучивание танца «Самба» |
| 29 | 11.04 | Танец «Самба». Закрепление. |
| 30 | 18.04 | Персонаж сказки (имитация под музыку). |
| 31 | 25.04 | Разминка.  |
| 32 | 02.05 | Индивидуальное творчество.  |
| 33 | 16.05 | Репетиция танцев. |
| 34 | 23.05 | Урок-смотр знаний. |

**Календарно-тематическое планирование, 3 «Б» класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Название темы |
|  |  | **1 четверть** |
| 1 | 07.09 | Вводное занятие. Техника безопасности. |
| 2 | 14.09 | Разминка.  |
| 3 | 21.09 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. |
| 4 | 28.09 | Общеразвивающие упражнения.  |
| 5 | 05.10 | Ритмико-гимнастические упражнения |
| 6 | 12.10 | Выполнение движений с предметами |
| 7 | 19.10 | Упражнения на выработку осанки |
| 8 | 26.10 | Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков |
|  |  | **2 четверть** |
| 9 | 09.11 | Разучивание Русского народного танца. |
| 10 | 16.11 | Русский народный танец. Закрепление. |
| 11 | 23.11 | Разминка.  |
| 12 | 30.11 | Упражнения на координацию. |
| 13 | 07.12 | Самостоятельное составление ритмических рисунков. |
| 14 | 14.12 | Упражнения с предметами. |
| 15 | 21.12 | Упражнения на расслабление мышц. |
| 16 | 28.12 | Смена ролей в импровизации. |
|  |  | **3 четверть** |
| 17 | 11.01 | Действия с воображаемыми предметами. |
| 18 | 18.01 | Разучивание танца «Сударушка». |
| 19 | 25.01 | Танец «Сударушка». Закрепление. |
| 20 | 01.02 | Разминка  |
| 21 | 08.02 | Наклоны, повороты и приседания. |
| 22 | 15.02 | Движения рук в разных направлениях. |
| 23 | 22.02 | Ритмико-гимнастические упражнения. |
| 24 | 29.02 | Упражнения на координацию движений. |
| 25 | 07.03 | Инсценирование доступных песен. |
| 26 | 14.03 | Игры с речевым сопровождением. |
|  |  | **4 четверть** |
| 27 | 28.03 | Общеразвивающие упражнения. |
| 28 | 04.04 | Разучивание танца «Самба» |
| 29 | 11.04 | Танец «Самба». Закрепление. |
| 30 | 18.04 | Персонаж сказки (имитация под музыку). |
| 31 | 25.04 | Разминка.  |
| 32 | 02.05 | Индивидуальное творчество.  |
| 33 | 16.05 | Репетиция танцев. |
| 34 | 23.05 | 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