

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ГИМНАЗИЯ № 205**  
**ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 205  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ ГБОУ гимназии № 205  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
№ 136 от 31.08.2022 г.

Директор ГБОУ гимназии № 205

\_\_\_\_\_ И.В.Тимохина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура (ритмика)»**  
**для 2 а, б, в классов начального общего образования**

на 2022-2023 учебный год

**Составитель:** О.О. Шустрова  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2022 год

## I. Пояснительная записка

Решение актуальнейшей для государства проблемы улучшения здоровья подрастающего поколения носит комплексный характер, требующий привлечения организаций и специалистов различных направлений. В последние годы актуальным для этой сферы являются инновационные оздоровительные технологии.

Ритмика – (третий урок физической культуры) результаты показывают успешную реализацию целей и задач данного модуля: разнообразие физкультурно-образовательной деятельности учащихся, уменьшения количества травм на уроках, заинтересованность учащихся в результатах обучения (способствуют конкурсы и выступления). А также снижение нагрузки загруженности спортивного зала (так как занятия проходят в актовом зале).

### *Актуальность*

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.

Программа «Ритмика» для 2-х классов составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г., авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец", методическое пособие «Ритмика» А.Е. Чибрикова-Луговская, 1998г.

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, 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.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству,

развитие их художественного вкуса.

**Задачи: обучающие:** Формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

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

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

## 1. Содержание программы

Все уроки строятся на более сложном материале по сравнению с первым и вторым классами. От детей требуется более точное выполнение всех движений, заданий преподавателя.

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

Каждое учебное занятие предмета «Ритмика» включает в себя органически взаимосвязанные разделы, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса.

- ✓ Основы музыкальной грамоты;
- ✓ Упражнения на ориентировку в пространстве
- ✓ Музыкально-ритмические упражнения;
- ✓ Танцевальные упражнения и танцы.

Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении. Главная цель - научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать её характер в движениях. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности – пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями «вступление», «основная часть, тема», что позволяет вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Упражнения на ориентировку в пространстве составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе.

Музыкально-ритмические упражнения являются основой данного курса. Все движения связаны с музыкой, соответствуют её характеру и средствам музыкальной выразительности. Упражнения, воспитывающие музыкально-ритмические чувства, направлены на передачу в движении темпа, акцентов музыкального произведения и его ритмического рисунка. Развитие музыкально-ритмического чувства, относящегося к основным музыкальным способностям, является одной из важнейших задач музыкального воспитания.

Танцевальные игры и танцы. Данный раздел решает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе,

проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

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 может осуществляться работа по всем разделам программы в изложенной последовательности в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени.

## **2. Условия реализации**

Программа рассчитана для 2 классов на 1 час в неделю (34 ч.). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы общего образования Федерального государственного стандарта (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 № 373) рабочая программа для 2 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В связи с тем, что уроки могут выпадать на праздничные дни предусмотрены повторение пройденного материала.

## **4. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

1. Наглядно-слуховой–прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.
2. Словесный – беседа о характере музыки, её художественных образах; объяснение средств музыкальной выразительности; эмоциональный рассказ преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки; аналитический: оценка результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся.
3. Практический – предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции и сюжетные игры. Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета. Они основаны на изучении опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

При реализации программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## **5. Критерии оценок.**

Так как предмет ритмики является модулем (третьим часом) физической культуры, то оценочная система на уроках не ведётся.

## **6. Методическое обеспечение учебного процесса.**

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать

образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне. Развитие двигательных навыков – одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика».

## **7. Основные требования к умениям учащихся**

### **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**

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.

#### **Коммуникативные**

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Учебный план**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Входной контроль
2.	Основы музыкальной грамоты	8	2	6	Текущий контроль

3.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4		4	Текущий контроль
4.	Танцевальные упражнения и танцы	10	1	9	Текущий контроль
5.	Музыкально-ритмические упражнения	7	1	6	Текущий контроль
6.	Повторение пройденного материала	4		4	Текущий контроль
Итого		34	5	29	

### Содержание уроков

**1. Вводное занятие** Общее понятие и знакомство с предметом. Требования безопасности на уроках ритмики.

**2. Основы музыкальной грамоты.**

- Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие)
- Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)
- Динамические оттенки (громко, тихо)
- Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8)
- Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая
- Понятия о жанрах в музыке: песня, танец, марш
- Понятие «сильная доля»
- Понятие «затакт»
- Знакомство с куплетной формой
- Понятие «музыкальная фраза»
- Характер музыки. Тоника: мажор, минор
- Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая
- Музыкальный темп: быстрый, медленный, умеренный
- Музыкальные штрихи: легато, стаккато

**3. Упражнения на ориентировку в пространстве.** Нумерация точек. Линия. Две линии. Шеренга. Колонна. Круг, полукруг. Диагональ. «Улитка». «Змейка»

**4. Танцевальные упражнения и танцы.**

- Поклон: простой, поясной
- Позиции рук, ног. Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки, за юбку, позиция рук 1, 2, 3 3 5.6. Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная, вторая свободная, третья
- Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелки с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием, с притопом в продвижении вперед и назад
- Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ноги вперед и назад

-Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , «разножка», «поджатый»

- Работа головы: наклоны и повороты

-Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы

-Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком

-«Ковырялочка»: в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами

- Па галопа: прямой, боковой

Разучивание танцев. Изучение этюдов «Танец в ритме вальса», «Полечка».

### 5.Музыкально-ритмические упражнения

- Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)

- Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением

- Музыкальные игры «Зеркало», «Руковичка», «Добрый мастер»

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1			Вводное занятие.	1	
2			Музыкально-ритмические упражнения	1	
3			Основы музыкальной грамоты	1	
4			Основы музыкальной грамоты	1	
5			Упражнение на ориентировку в пространстве	1	
6			Музыкально-ритмические упражнения	1	
7			Музыкально-ритмические упражнения	1	
8			Танцевальные упражнения и танцы	1	
9			Танцевальные упражнения и танцы	1	
10			Основы музыкальной грамоты	1	
11			Основы музыкальной грамоты	1	
12			Упражнение на ориентировку в пространстве	1	
13			Музыкально-ритмические упражнения	1	
14			Упражнение на ориентировку в пространстве	1	
15			Упражнение на ориентировку в пространстве	1	

16			Танцевальные упражнения и танцы	1	
17			Танцевальные упражнения и танцы	1	
18			Музыкально-ритмические упражнения	1	
19			Основы музыкальной грамоты	1	
20			Музыкально-ритмические упражнения	1	
21			Основы музыкальной грамоты	1	
22			Танцевальные упражнения и танцы	1	
23			Танцевальные упражнения и танцы	1	
24			Танцевальные упражнения и танцы	1	
25			Танцевальные упражнения и танцы	1	
26			Танцевальные упражнения и танцы	1	
27			Основы музыкальной грамоты	1	
28			Основы музыкальной грамоты	1	
29			Танцевальные упражнения и танцы	1	
30			Танцевальные упражнения и танцы	1	
31			Музыкально-ритмические упражнения	1	
32			Повторение пройденного материала	1	
33			Повторение пройденного материала	1	
34			Повторение пройденного материала	1	
Итого				34	

### **Средства, необходимые для реализации программы**

Материальные средства:

учебный кабинет, актовый или хореографический зал;  
магнитофон;  
компьютер, оснащенный звуковыми колонками;  
фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке  
детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);  
наглядные демонстрационные пособия;  
коврики для выполнения упражнений;  
- мячи, гимнастические палки и др.



## ЛИТЕРАТУРА

- 1) Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
- 2) Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
- 3) Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
- 4) Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
- 5) Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
- 6) Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
- 7) Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
- 8) Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
- 9) Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
- 10) Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
- 11) Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
- 12) Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
- 13) Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
- 14) Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
- 15) Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
- 16) Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
- 17) Чибрикова-Луговская. А.Е. «Ритмика» методическое пособие – изд. дом «Дрофа»