

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа с. Широкое»

РАССМОТРЕНО на  
заседании педагогического  
совета

Протокол № 1 от

«31» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР

«31» августа 2017 г.

Медведева Т.А



## Рабочая программа

по спортивному кружку «Ритмическая гимнастика»

Уровень обучения (класс) основное общее образование 5-8 класс

Общее количество часов: 35

Количество часов в неделю: 1 Уровень базовый

Рабочая программа по физической культуре в 5 - 8 классах разработана на основе: Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Авторской программы общеобразовательных учреждений составитель В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2014.

с. Широкое  
2017 г

## **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика» для 5-8 классов на 2017-2018 учебный год разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта** основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014 г.), с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-8 классы. - М.: Просвещение, 2015 год), учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-8 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014).

### **Цели изучения учебного предмета «Ритмическая гимнастика» в системе основного общего образования**

**Основными целями изучения учебного предмета «Ритмика» в системе основного общего образования являются:**

- формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
- развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;
- художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ самопознания и самоидентификации;
- овладение элементарной физической грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах
- художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса;
- формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной,
- культуры мироощущений, выработанных поколениями;
- воспитание гражданственности и патриотизма.

Перечисленные цели реализуются в конкретных **задачах** обучения:

*оздоровительные:*

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

*образовательные:*

- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры,
- формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;

*воспитательные:*

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;

- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;
- воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личные результаты:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

**Учащиеся должны знать:**

- термины: определяющие характер музыки; связанные с различными перестроениями;
- название различных танцевальных шагов
- правую, левую стороны тела и пространства;
- названия шагов, танцев и различия между ними.

**Учащиеся должны уметь:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитываться на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку по 2/4 и 4/4;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и танцевальные движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- участвовать в показательных выступлениях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

**«Ритмическая гимнастика в школе» содержит следующие разделы:**

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- балльные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика).

Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и 11 специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия.

**Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве»** включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами.

**Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии»** содержит упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног, для рук и корпуса, повороты, прыжки. Большое внимание в этом разделе программы следует уделять выработке правильной осанки и положения головы: arlomb- отвесное (вертикальное) положение, уверенность, умение «подать себя». Осваиваются сочетания шагов: шаги галопа, польки, тройной ход, голубец (coup de talon), шассе (chasse), баланс (balance), па де баск (pas de basque), па де буре (pas de bourree) и др.

**Раздел «Балльные танцы и элементы хореографии»** отражает танец как одну из бытовых форм хореографии. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) балльные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев.

**Раздел «Народный и современный танец»** отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий – формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоравливающих упражнений.

#### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Дата проведения</b>
-----------------	---------------------	---------------	----------------------------

<b>п</b>		<b>часов</b>	<b>план</b>	<b>факт</b>
<b>1</b>	Вводный инструктаж Введение. Что такое ритмика? Разминка.	<b>1</b>		
<b>2</b>	Основные танцевальные правила. Приветствие. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	<b>1</b>		
<b>3</b>	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	<b>1</b>		
<b>4</b>	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	<b>1</b>		
<b>5</b>	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	<b>1</b>		
<b>6</b>	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия	<b>1</b>		
<b>7</b>	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц.	<b>1</b>		
<b>8</b>	Ориентация в пространстве. Освоение двигательных навыков в соединении с музыкой: бег по кругу, в рассыпную, друг за другом.	<b>1</b>		
<b>9</b>	Музыкальные, танцевальные темы. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	<b>1</b>		
<b>10</b>	Правила танцевального этикета. Аэробика.	<b>1</b>		
<b>11</b>	Гимнастика Parter.	<b>1</b>		
<b>12</b>	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.	<b>1</b>		
<b>13</b>	Фигуры в танце. Квадрат, круг. Рассмотреть и разучить основные фигуры. По линиям, звёздочка, воротца, змейка.	<b>1</b>		

14	Танцевальные композиции, упражнения с предметами.	1		
15	Характеристики движений и продолжений в группах танцев, в отдельных танцах и фигурах.	1		
16	Понятия: действие, вариация, композиция. Бальные танцы. История. Основные элементы.	1		
17	Ритмический фокстрот. Медленный вальс.	1		
18	Партерный экзерсис: упражнения из разных положений.	1		
19	Элементы джазовой разминки.	1		
20	Различные виды остановок в тактировании.	1		
21	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	1		
22	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		
23	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	1		
24	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1		
25	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1		
26	Танцевальная композиция.	1		
27	Элементы акробатики и художественной гимнастики.	1		
28	Игровой стретчинг.	1		
29	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1		
30	Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1		
31	Танцевальный этюд.			
32	Импровизация. Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе	1		

	исполнения заданий на предложенную тему.			
<b>33</b>	Исполнительское мастерство танцора. Понятий о природных задатках танцора, о профессиональном мастерстве танцора, правила танцевального этикета.	<b>1</b>		
<b>34</b>	Ритмические комбинации сольные.	<b>1</b>		
<b>35</b>	Заключительная беседа обучающимися, закрепление разученных танцевально-ритмических композиций.	<b>1</b>		

