

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6  
ГОРОДА КИРОВО-ЧЕПЕЦКА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса «Ритмика»**

**Класс: 5**

**Автор-составитель: Терюхова Ольга Евгеньевна**

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и учебно-методического пособия Фирилева Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие/Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Заглядская. – Ростовн/Д: Феникс, 2014.

Ритмика последнее время становится популярной в молодёжной и детской среде. Она привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Задачи, которые решают уроки ритмики:

- воспитание правильной осанки
- повышение работоспособности и двигательной активности
- нормализация массы тела
- улучшение психического состояния, снятие стрессов
- развитие музыкальности, чувства ритма
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности
- в систематических занятиях спортом, коррекция минимального нарушения физического развития
- развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, координационных способностей

Даная программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания. Формирует у учащихся целостный подход к физической культуре как к психофизической основе воспитания нравственности, а именно:

- воспитание у детей доброжелательности, терпимости, стремление к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;
- формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как о личном и общем достоянии;
- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его физическое и психическое здоровье; формирование навыка непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности, ощущение удовольствия, комфорта от выполняемого движения;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений о физической культуре в контексте подхода, предлагаемого уроками ритмической гимнастики;
- развитие основных двигательных качеств.

Согласно учебному плану МКОУ СОШ №6 на освоение курса «Ритмика» в 5 классе выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

### **Содержание курса**

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

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:**

1. Введение.
2. Основы хореографии.
3. Ритмическо-гимнастические упражнения.
4. Музыка и танец.

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 раздела «Введения» составляют: инструктаж по ТБ, беседа о природе танцевально-ритмических движений, освоение специальной терминологии, диагностика танцевальных способностей

**Содержание раздела «Основы хореографии»** составляет: постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

**Основное содержание третьего раздела «Ритмическо-гимнастические упражнения»** составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, задания на выработку координационных движений.

**Основное содержание четвертого раздела «Музыка и танец»** составляют танцевальные комбинации из современных танцев, парных танцев. Учитывается умение импровизировать под музыку, исполнять изучаемый материал самостоятельно.

**Содержание программы.**

**Раздел 1: « Введение» (2 час)**

Вводное занятие.

Первичная диагностика.

**Раздел 2: «Основы хореографии» (4 часа)**

Постановка корпуса. Основные правила.

Основные правила позиций рук и ног.

Ритмическая основа упражнений.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Упражнения на координацию движений.

Игро-ритмика.

Упражнения на гибкость.

**Раздел 3: «Ритмическо-гимнастические упражнения» (18 часов)**

Марш на месте и по кругу.

Перестроения.

Волнообразные движения корпуса с шагами.

Ориентация в пространстве.

Ритмические движения в разных темпах.

Композиционное пространство.

Ритмико-танцевальные композиции.

**Раздел 4: « Музыка и танец» (10 часов)**

Связь музыки и движения. Темп.

Танцевальные композиции. *Парный танец.*

Ритмические комбинации в парном танце.

Элементы современной хореографии.

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	По плану	По факту
	<b>Введение (2 часа)</b>		
1	Беседа о природе танцевально-ритмических движений.		
2	Диагностика танцевальных способностей: проверка слуха, чувства ритма через музыкально-игровую деятельность.		
	<b>Раздел 2: «Основы хореографии» (4 часа)</b>		
3-4	Суставная гимнастика. Упражнения для головы и корпуса.		
5	Постановка корпуса. Позиции ног, рук.		
6	Ритмическая основа упражнений.		
	<b>Раздел 3: «Ритмическо-гимнастические упражнения» (18 часов)</b>		
7-10	Общеразвивающие упражнения: марш на месте и по кругу, прыжки, танцевальный бег.		
11-14	Ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений.		
15-16	упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll contraction, relese, tilt		
17-20	Упражнения на гибкость, стрейчинг		
21-22	Перестроения, кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения на месте;		
23-24	Волнообразные движения корпуса с шагами, комбинация- импровизация: с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.		
	<b>Раздел 4: «Музыка и танец» (10 часов)</b>		
25-27	Парный танец. Комбинация хип-хопа		
28-30	Ориентация в пространстве, ритмические движения в разных темпах.		
31-34	Элементы современной хореографии. Ритмические комбинации в парном танце.		

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны

**знать/понимать:**

- особенности своего тела, темперамента;
- основные позиции ног, рук, головы;
- термины классического, народного, эстрадного танцев;
- основные шаги танца;
- позы классического, народного и эстрадного танцев;
- правила танцевального этикета;

**Уметь:**

- использовать сценическое мастерство;
- проводить танцевальную разминку;
- исполнять технику прыжков и вращений;
- выполнять упражнения для головы, корпуса и рук;
- владеть музыкально – двигательными навыками;
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «РИТМИКА»**

**Личностные учебные действия по предмету «Ритмика»** выражаются в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно – смысловых ориентаций и духовно – нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программ музыкально – ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по музыкально – ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

Регулятивные действия – обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

Познавательные универсальные действия включает в себя:

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);
- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);
- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства – классическому, народному бальному танцу – способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Коммуникативные учебные действия – обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия предмета «Ритмика» - формируют умения слушать, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Ритмика» являются следующие умения:

- представлять музыкально – ритмические движения как средство укрепления здоровья и физического развития;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибки и способа их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях