

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
протокол № 1
от «26» августа 2020 г.



О.А. Агешева

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по УВР



И. В. Яковлева
«26» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ
«Мастерград»



РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
протокол №1
от «27» августа 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре (Ритмика)

**ДЛЯ
5 – 7 классов**

на 2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике для 5-7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; программы по хореографии для общеобразовательных школ, авторской программы «Ритмика и танец», собственного опыта педагога.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час учебного предмета в школе отводится на предмет «Ритмика».

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 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 школьных мероприятий. 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 курса является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

- развитие танцевальных способностей, художественного воображения, эстетического чувства и понимания прекрасного;
- формирование у обучающихся двигательных навыков;
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- обучение обучающихся знаниям основ музыкального и хореографического искусства;
- осуществление эстетического, нравственного и трудового воспитания обучающихся;
- улучшения состояния здоровья у школьников;
- воспитание интереса и любви к искусству.

Для реализации этих задач программой предусмотрены основные виды занятий:

- прослушивание музыкального материала;
- теоретические занятия;
- практические занятия.

Все виды занятий в процессе обучения должны быть тесно взаимосвязаны и дополнять друг друга. Занятия по хореографии помогают обучающимся почувствовать через музыку и мышечные ощущения окружающий мир. Для развития зрительной и мышечной памяти следует каждый раз на занятиях повторять основные упражнения. Главным помощником на занятиях хореографии является музыка. Эмоционально активное воспитание помогает детям найти движения и исполнять их правильно. Для того чтобы приобщить школьников к музыке, активизировать их внутренний духовный мир, необходимо постоянное звучание музыки на занятиях. Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Планируемые результаты:

личностные 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, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
предметные результаты - выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

Место курса в учебном плане.

На прохождение программы по "Ритмике" в 5-7 классах на урок Ритмика отводится 102 часа, (1 ч. в неделю, по 34 недели в каждом классе.)

Содержание курса ритмики

1. Ритмический рисунок.
2. Народный танец.
3. Танцевальные направления.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных народов, знания по танцевальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться темы из разных разделов. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Первый раздел включает коллективно - порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Включены упражнения на координацию движений, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. Прослушивание музыкальных произведений, определение темпа и музыкального размера. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений. Одно из направлений данного раздела: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Второй раздел включает элементы народного танца и упражнения, подготавливающие учеников к более сложным движениям и физической

нагрузке. В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Третий раздел включает в себя знакомство с современными танцевальными направлениями. Изучение отдельных движений и танцевальных связок. Знакомство с творчеством коллективов. А также предусматривает постановку танцевальных миниатюр. Занятия бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

Так же в каждый раздел могут быть включены уроки по актёрскому мастерству, работа с реквизитом. Всё это является неотъемлемой составляющей танца.

Тематический план

5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Тема 1. Ритмический рисунок.		
1.	Техника безопасности. Правила поведения на уроке	1 час
2.	Ритмическое исполнение (выстукивания, хлопки, притопы)	1 час
3.	Волнообразные движения корпуса с шагами	1 час
4.	"Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения	1 час
5.	Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1 час
6.	Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня	1 час
7.	Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный	1 час
8.	Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки	1 час
Тема 2. Народный танец.		
9.	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец (поклон)	1 час
10.	Танцевальная композиция «Перепляс» (основные движения)	1 час
11.	«Перепляс» - выстукивания.	1 час
12.	«Перепляс» - проходка, шаг с припаданием, работа рук.	1 час
13.	«Перепляс» - моталочка, движения в паре.	1 час
14.	«Перепляс» - отработка разученных движений.	1 час
15.	Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1 час
16.	Положение рук и головы в танце, отработка отдельных движений.	1 час
17.	Волнообразные движения корпуса и рук	1 час
Тема 3. Танцевальные направления		
18.	Эстрадный танец	1 час
19.	Диско- разминка	1 час
20.	Современные танцевальные стили и направления	1 час
21.	Танцевальные игры на координацию движения	1 час
22.	Упражнения на расслабление мышц.	1 час
23.	Танцевальная композиция «Дождик», знакомство с танцем	1 час
24.	Разучивание основного шага – подскоки, боковой галоп	1 час
24.	Позиции рук, работа с лентами	1 час
25.	Связка танцевальных движений	1 час
26.	Отработка танцевальной связки	1 час
27.	Импровизация (движения на пластику в разном темпе и ритме)	1 час
28.	Танцевальная композиция «Дождик» - работа с реквизитом	1 час
29.	Танцевальная композиция «Дождик» - работа с реквизитом	1 час
30.	Движения рук с акцентом головы	1 час
31.	Движение корпуса в положении лицом друг к другу	1 час
32.	Правильная осанка в танце.	1 час

33.	Актерское мастерство	1 час
34.	Итоговый контрольный урок	1 час
	ИТОГО:	34 часа

Тематический план

6 класс

№	Тема урока	Кол – во часов
Тема 1. Ритмический рисунок.		
1.	Техника безопасности (поведение во время урока)	1 час
2.	Разминка (как подготовка к занятию)	1 час
3.	Координация. Ритмическая основа упражнений	1 час
4.	Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1 час
5.	Музыкальное вступление и начало движения.	1 час
Тема 2. Народный танец.		
6.	Многообразие народных танцев	1 час
7.	Цыганский танец. Знакомство с культурой и историей	1 час
8.	Основной ход; пружинистый шаг , шаги на полупальцах	1 час
9.	Позиции рук в танце	1 час
10.	Позиции ног, прыжки и подскоки	1 час
11.	Рисунок танца (круг, диагональ, перестроение)	1 час
12.	Вращения по диагонали по 6 позиции	1 час
13.	Работа с реквизитом	1 час
14.	Связка танцевальных движений	1 час
15.	Связка танцевальных движений	1 час
16.	Упражнения для улучшения гибкости	1 час
17.	Движения по линии танца	1 час
18.	Гимнастика Parter	1 час
Тема 3. Танцевальные направления.		
19.	Фигурный вальс: положение партнеров в паре	1 час
20.	Фигурный вальс: упражнения на координацию движений	1 час
21.	Фигурный вальс: основной шаг вперед	1 час
22.	Фигурный вальс: поворот по 3 позиции	1 час
23.	Фигурный вальс: balance вперед и назад	1 час
24.	Заучивание и отработка комбинации	1 час
25.	Фигурный вальс: движение по линии танца	1 час
26.	Фигурный вальс: balance вправо и влево	1 час
27.	Фигурный вальс: положение головы в танце	1 час
28.	Фигурный вальс: вальсовый поворот	1 час
29.	Фигурный вальс: отработка танцевальных связок	1 час
30.	Фигурный вальс: отработка танцевальных связок	1 час
31.	Фигурный вальс: исполнительская выразительность	1 час
32.	История костюма	1 час
33.	Танцевальные коллективы (просмотр видеоматериала)	1 час
34.	Контрольный отчётный урок	1 час
	ИТОГО:	34 часа

Тематический план

7 класс

№	Тема урока	Кол – во часов
Тема 1. Ритмический рисунок.		
1.	Техника безопасности (поведение во время урока)	1 час
2.	Координация. Ритмическая основа упражнения	1 час
3.	Разминка, как основа урока.	1 час
4.	Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика.	1 час
5.	Построения и перестроения.	1 час
6.	Упражнение на дыхание, на развитие правильной осанки	1 час
7.	Пластичная гимнастика (Комплекс упражнений)	1 час
8.	Гимнастика Parter	1 час
Тема 2. Народный танец.		
9.	Детские балльные и народные танцы.	1 час
10.	Образные танцы (игровые).	1 час
11.	Танцы народов РФ.	1 час
12.	Элементы Народно — сценического танца.	1 час
13.	Постановка танцевальной композиции.	1 час
14.	Постановка танцевальной композиции.	1 час
15.	Постановка танцевальной композиции.	1 час
16.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1 час
Тема 3. Танцевальные направления.		
17.	Бальный танец. Знакомство с историей развития	1 час
18.	Историко – бытовой танец.	1 час
19.	Правила поведения в парном танце	1 час
20.	Постановка в пары, положение корпуса, рук	1 час
21.	Танцевальная композиция «Вальс», знакомство с музыкой, ритмом	1 час
22.	Вальс: вальсовая дорожка вперёд – назад	1 час
23.	Вальс: движение вальсовой дорожкой по квадрату	1 час
24.	Построения и перестроения. Движение по линии танца и против линии танца	1 час
25.	Вальс: вальсовый поворот	1 час
26.	Сценический образ. Актерское мастерство.	1 час
27.	История костюма	1 час
28.	Вальс: связка вальсовых движений.	1 час
29.	Вальс: постановка танцевального этюда	1 час
30.	Вальс: постановка танцевального этюда	1 час
31.	Вальс: постановка танцевального этюда	1 час
32.	Вальс: отработка техники исполнения	1 час
33.	Вальс: отработка техники исполнения	1 час
34.	Контрольный отчётный урок	1 час
	ИТОГО:	34 часа

Используемая литература.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М.: Айрис Пресс, 1999
2. Васильева Т. К. «Секрет танца» С.-П.: Диамант, 1997
3. Климов А. «Основы русского народного танца» М.: Искусство, 1981
4. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2009
5. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» М.: Новая школа, 1998
6. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» М.: Просвещение, 1989
7. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». М., 2008
8. Пасютинкая, В. Волшебный мир танца. / В. Пасютинкая - М.: Просвещение, 1986
9. Эльянш, Н.И. Образы танца. Танцевальные направления. / Н.И.Эльянш М.: Просвещение, 1999
10. Конорова, Е.В. Роль танца в эстетическом воспитании школьников. / Е.В.Конорова. - М. : Просвещение, 1999