

ПРИНЯТ  
На заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от  
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Ломакина В.В  
Приказ № \_\_\_\_ от  
«28» августа 2024 г.

**Рабочая программа коррекционного курса  
«Ритмика»  
1-4 классы (35 часов)**

Составитель:  
Ломакина В.В.,  
учитель ритмики

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Ритмика» составлена на основе следующих документов:

- Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.
- Приказ №889 министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
- Программа «Ритмика в школе», разработанная на факультете физической культуры РГПУ им. Герцена.
- ФГОС ОО (от 17 декабря 2010г № 1897);

### **Цели изучения учебного предмета «Ритмика»**

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;
- способствование 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.

#### **1. Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»**

В качестве программы третьего урока физической культуры в 5-9 классах общего образования используются уроки ритмики. Для этого есть годами накопленный педагогический опыт, и это соответствует требованиям времени к статусу человека, его образовательной компетенции, физическим и духовным возможностям. Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря.

Тематическая цельность и последовательность развития курса помогают обеспечить прозрачные эмоциональные контакты с искусством на каждом этапе обучения. Ребенок поднимается год за годом, урок за уроком на более сложный уровень, по ступенькам познания личных связей со всем миром художественно-эмоциональной культуры.

Предмет «Ритмика» предполагает сотворчество учителя и ученика; диалогичность; четкость поставленных задач и вариативность их решения; освоение традиций художественной культуры и импровизационный поиск лично значимых смыслов.

Основные виды учебной деятельности — практическая двигательнo-творческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира.

Наблюдение и переживание окружающей реальности, а также способность к осознанию своих собственных переживаний, своего внутреннего мира являются важными условиями освоения детьми материала курса. Конечная цель — формирование у ребенка способности самостоятельного видения мира, размышления о нем, выражения своего отношения на основе освоения опыта музыкальной и физической культур.

Систематическое освоение художественного наследия помогает осознавать искусство как духовную летопись человечества, как выражение отношения человека к природе, обществу, поиску истины.

На протяжении всего курса обучения школьники знакомятся с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство разных стран и эпох. Огромное значение имеет познание художественной культуры своего народа.

При всем разнообразии форм, ритмика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

- 1) Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев;
- 2) Гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;
- 3) Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
- 4) Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
- 5) Высокая динамичность и разнообразие движений;
- 6) Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
- 7) Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
- 8) Коллективный характер занятий.

Данная программа, исходя из условий образовательного учреждения, разработана для неделимых классов.

**Требования к уровню подготовленности учащихся по освоению знаний, умений и навыков раздела программы:**

«Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве»:

## Основы знаний

- назначение спортивного и танцевального залов, правила поведения в них;
- причины травматизма и правила поведения на занятиях;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий;
- назначение специального оборудования в зале (зеркала, хореографический станок);
- средства музыкальной выразительности; назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления;
- правила свободного и рационального дыхания;
- правила передвижения по линии танца, стороны и точки зала;
- применение упражнений на расслабление мышц;
- правила поддержания правильной осанки;
- основы здорового образа жизни;
- история развития танцев европейского стандарта и латиноамериканских танцев;
- применение основных терминов в балльных танцах и классической хореографии;
- применение основных терминов в народно-характерном танце.

### **Место предмета «Ритмика» в учебном плане**

Учебный предмет «Ритмика» является необходимым компонентом основного образования школьников.

С учетом общих требований ФГОС ООО изучение предметной области «Ритмика» должно обеспечить:

- развитие инновационной творческой деятельности обучающихся в процессе решения прикладных учебных задач;
- активное использование знаний, полученных при изучении других учебных предметов, и сформированных универсальных учебных действий;
- физическое и духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся.

### **2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Ритмика»**

Приоритетная цель физического образования в школе - физическое и духовнонравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, о доброте и культурной полноценности в восприятии мира

Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуросоздающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса - развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания.

Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постичь только через собственное переживание - проживание в форме танцевальных

действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению - основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально-ценностных критериев жизни.

### **Результаты освоения учебного предмета «Ритмика» (личностные, метапредметные и предметные)**

При изучении ритмики в начальной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** освоения обучающимися предмета «Ритмика» в основной школе:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** освоения обучающимися предмета «Ритмика» в основной школе:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном

информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями предмета «Ритмика»;

- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением;
- соблюдать нормы этики и этикета.

**Предметные результаты освоения учащимися предмета «Ритмика» в школе: в познавательной сфере:**

- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

**в мотивационной сфере:**

- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

- формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда; направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах полной средней школы или будущей профессии в учреждениях начального профессионального или среднего специального образования;
- стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда;

в эстетической сфере:

- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике;
- умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;
- рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;
- участие в оформлении класса и школы, стремление внести красоту в домашний быт; **в**

**коммуникативной сфере:**

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;
- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

в физиолого-психологической сфере:

- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

#### **Содержание программного материала**

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- бальные 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 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), балансе (balance), па де баск (pas de basque), па де буре (pas de bourree) и др.

Раздел «Бальные танцы и элементы хореографии» отражает танец как одну из бытовых форм хореографии. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) бальные 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.

Примерное распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю  
(34 часа в год) для 5-7 класса

№ п/п	Название разделов программы.	Количество часов		
		общее (на 3 года)	теоретическое (на каждый год)	практическое (на каждый год)
1.	Основы знаний. История физической культуры.	3	1	
Оздоровительно - развивающее направление.				
2.	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	27		9
3.	Упражнения с предметами.	30		10
4.	Ритмико-гимнастические упражнения	21		7



	(общеразвивающего и танцевального характера).			
5.	Танцевальные упражнения.	21		7
	Итого:	102	1	33

Примерное распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю  
(34 часа в год) для 8-9 класса.

№ п/п	Название разделов программы.	Количество часов		
		общее(на 2 года)	теоретическое (на каждый год)	практическое (на каждый год)
1.	Основы знаний. История физической культуры.	2	1	
Оздоровительно- развивающее направление.				
2.	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	6		3
3.	Упражнения с предметами.	20		10
4.	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	20		10
5.	Танцевальные упражнения.	20		10
	Итого:	68	1	33

3. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности 5

класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во уроков	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний.	1	История физической культуры. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий. Руководствуются правилами профилактики травматизма
2	Оздоровительно развивающее направление	2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их

			упр ажнениями.	выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.
3		1	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	Передать шагами структуру музыкального произведения.
4		2	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	Характеризуют основные формы движений.
5		2	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
6		1	Упражнения на расслабление мышц	Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости.
7		1	Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости.
8	Упражнения с предметами	1	Упражнения с гантелями.	Развитие мышечной силы.
9		2	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.
10		2	Упражнения с надувными мячами	Развитие координационных способностей.
11		2	Упражнения с лентами	Освоение элементов работы с лентой.
12		2	Свободное раскачивание рук при поворотах	Работа с гимнастической стенкой (перекладиной)

			туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	
13		1	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
14	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	1	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи- зическими нагрузками.
15		1	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
16		2	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
17			Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Упражнения типа задания с применением речитатива, образных звуков на шагах, общеразвивающих и танцевальных упражнениях.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
		1	Партерный экзерсис: упражнения из положения лежа на спине, на животе, сидя.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
18		1	Назначение и направленность упражнений	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма

			танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления занимающихся.	
19	Танцевальные упражнения	1	Назначение специального оборудования в зале(зеркальная стенка, хореографический станок). Правила передвижения по условной разметке в зале.	Применение основных упражнений по азбуке хореографии.
20		2	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	Разучивание и выполнение различных танцевальных движений. Знакомство с историей танца.
21		2	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	Разучивание элементов танца. Выполнения движений под музыку.
22		2	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	Разучивание и выполнения движений под музыку.
Итого 34 урока				

### 6 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во уроков	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний.	1	Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий. Руководствуются правилами профилактики травматизма
2	Оздоровительно-	2	Правильная и	Укрепляют мышцы спины и

	развивающее направление		<p>неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
3		1	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>
4		2	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
5		2	<p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений</p>	<p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>

			руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
6		1	Овладение техникой прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7		1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости.
8	Упражнения с предметами	1	Упражнения с гантелями.	Развитие мышечной силы.
9		2	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.
10		2	Упражнения с набивными мячами	Развитие координационных способностей.
11		2	Упражнения с лентами и булавами.	Освоение элементов работы с лентой, булавой.

12		2	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	Работа с гимнастической стенкой (перекладиной)
13		1	Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
14	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	1	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
15		1	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
16		2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
17			Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Упражнения типа задания с применением речитатива, образных звуков на шагах, общеразвивающих и танцевальных упражнениях.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
		1	Партерный экзерсис: упражнения в упорах: лежа,	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.

			присев, на коленях, в седе на пятках.	
18		1	Назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления занимающихся.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма
19	Танцевальные упражнения	1	Направления в танцевальном зале. Характеристики движений и продолжений в группах танцев, в отдельных танцах и фигурах.	Применение основных упражнений по азбуке хореографии.
20		2	Понятия: действие, вариация, композиция. Бальные танцы. История. Основные элементы.	Построение композиции в согласовании с музыкальным сопровождением.
21		2	Ритмический фокстрот. Медленный вальс.	Разучивание элементов танца. Выполнения движений под музыку.
22		2	Основные движения. Подведение итогов года.	Разучивание и выполнения движений под музыку.
Итого 34 урока				

7 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во уроков	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний.	1	Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
2	Оздоровительно-	1	Упражнения для ук-	Раскрывают понятие



	развивающее направление		репления мышц стопы. 2 Всевозможные прыжки и многоскоки. 1 Сочетание шагов, 1 поворотов, прыжков. 1 Ходьба и бег в темпе музыки. Два кувырка вперёд слитно; 1 «мост» из положения стоя с помощью. 1 Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. 1 Девочки: кувырок назад в полупагатах	здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
3	Упражнения с предметами	2	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. 1 Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. 1 Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей 1 Ходьба и бег в темпе музыки. 3 Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. 1 Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Сущность и назначение ритма в ритмических	Исполнение фигур с различным ритмом в танцах.

	(общеразвивающего и танцевального характера)	2	упражнениях. Сочетание ритмических рисунков на ходьбе и хлопках.	Изменение характера ходьбы в зависимости от громкости и характера музыки.
		1	Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	
		1	Тренировка восходящей и нисходящей мелодии.	
		1	Ходьба и бег в темпе музыки.	
		1	Перенос веса тела на месте и на шагах.	
		1	Шаг галопа. Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	
5	Танцевальные упражнения	1	Характер и особенности танцевальной музыки.	
		1	Шаги с носка и каблука, повороты на шагах.	Отработка элементов сценической выразительности.
		1	Элементы сценической выразительности в танце.	
		2	Быстрый ритмический фокстрот.	Освоение элементов вальсовой дорожки и поворотов вальса.
		1	Медленный вальс.	Освоение элементов танго.
		1	Венский вальс.	
		1	Танго.	
Итого 34 урока				
8 класс				

№ п/п	Раздел программы	Кол-во уроков	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний.	1	Назначение и направленность танцевальных упражнений. Правила	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем

			безопасности при работе в танцевальном зале.	организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	1 1 1	Общеразвивающие упражнения различной направленности: стойки на руках, кувьрки.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
3	Упражнения с предметами.	3  1 1 2 2 1	Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами. Свободный вис гимнастической стенке. Упражнения эспандером. Ходьба с палками. Упражнения булавами одновременно кувьрками подбрасываниями. Упражнения прыгалками.	Выполнение упражнений с предметами для гибкости суставов рук, ног.  Растягивание и расслабление мышц. Развитие мышечной силы.  Развитие и укрепления организма. Развитие координации движений и гибкости.  Совершенствование умений правильно дышать, контроль за дыханием и пульсом.
4	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	1 2 1 2 2 2	Основные упражнения по азбуке хореографии. Партерный экзерсис: упражнения из разных положений Элементы джазовой разминки. Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Положение движения головы.	Применение основных упражнений по азбуке хореографии.
5	Танцевальные упражнения.	2 3 3	Различные виды остановок тактировании. Классические балльные танцы. Латиноамериканские	Самостоятельная работа над качеством изучаемых танцевальных движений. Разучивание элементов танца: берлинская полька, вальс-реверанс, вальс-миньон. Разучивание элементов танца:

		2	танцы. Элементы современного танца в стиле хип-хоп.	ча-ча, самбо. Дискотанец произвольной композиции.
Итого 34 урока				

## 9 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во уроков	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний.	1	Назначение и направленность танцевальных упражнений. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	1 1 1	Общеразвивающие упражнения различной направленности: стойки на руках, кувырки, выгибания, прыжки. Сложные спортивные способы прыжков.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
3	Упражнения с предметами.	3 1 1 2 2	Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами. Свободный вис на гимнастической стенке. Упражнения с эспандером. Ходьба с палками. Упражнения с лентами с одновременными	Выполнение упражнений с предметами для гибкости суставов рук, ног. Осуществляют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Растягивание и расслабление мышц. Развитие мышечной силы.

		1	кувырками и подбрасываниями. Упражнения с прыгалками.	Развитие и укрепления организма. Развитие координации движений и гибкости. Совершенствование умений правильно дышать, контроль за дыханием и пульсом.
4	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	1 2 1 5	Основные упражнения по азбуке хореографии. Партерный экзерсис: упражнения из разных положений.  Элементы джазовой разминки.  Элементы современного танца в стиле джаз-модерн и элементами акробатики.	Применение основных упражнений по азбуке хореографии.  Самостоятельный контроль за самочувствием: измерение пульса, давления.
5	Танцевальные упражнения.	2 3 3 2	Различные виды остановок в тактировании. Классические балльные танцы. Латиноамериканские танцы. Элементы современного танца в стиле хип-хоп.	Самостоятельная работа над качеством изучаемых танцевальных движений. Разучивание элементов танца: русский лирический, фигурный вальс. Разучивание элементов танца: румба, джайв. Разучивание элементов танца: рок-н-ролл.
Итого 34 урока				

#### 4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.
- Приказ №889 министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
- Программа «Ритмика в школе», разработанная на факультете физической культуры РГПУ им. Герцена.
- УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры, Ростов-на -Дону.: Феникс, 2014
- Учебник и пособия, которые входят в учебную линию Ляха В.И. 5-9 класс.

#### Демонстрационные учебные пособия:

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. **Экранно-**

**звуковые пособия:**

- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях);
- аудиозаписи.

**Технические средства обучения:**

- радиомикрофон (петличный);
- телевизор с универсальной приставкой БУО-плеер или ПУБ-рекордер (с набором дисков);
- мультимедийный компьютер;
- сканер;
- принтер;
- копировальный аппарат;
- видеокамера;
- мультимедиапроектор;
- экран.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- гантели наборные;
- коврик гимнастический;
- маты гимнастические;
- мяч набивной( 1 кг, 2 кг)4
- скакалка гимнастическая;
- коврики массажные;
- секундомер;
- обруч гимнастический;
- палка гимнастическая;
- лента и булава;
- флажки разметочные на опоре;
- шагомер электронный;
- тонометр автоматический.

## Спортивные залы:

- спортивный зал игровой;
- спортивный зал гимнастический;
- зоны рекреации;
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря.