

Департамент по социальной политике  
Администрации городского округа Саранск  
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено  
на методическом объединении учителей  
художественно-эстетического профиля  
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя  
Советского Союза В.Б. Миронова»  
Руководитель МО Ю.В. Мокроусова  
Протокол заседания МО № 1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского  
Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ  
Е.М. Шумилкина  
Протокол заседания МС № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «Гимназия № 20 имени Героя  
Советского Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск  
РМ  
Р.К. Аюпов  
Приказ № 03-02/304 от 1.09.2023 г.

Рабочая программа  
Учебного предмета (курса)  
Ритмическая гимнастика 7 класс

Автор составитель: Раскова Ольга Александровна, учитель ритмики.

Саранск 2023-2024гг.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы.....
3. Основные требования к умениям учащихся.....
4. Календарно-тематическое планирование.....
5. Средства, необходимые для реализации программы .....

### Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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»** утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-8 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец»

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 понять, осмыслить, 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 детских утренников. 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** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Порядок ведения учета и осуществления хранения результатов образовательного процесса и внутреннего электронно-цифровом носителе при реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:**

- 1.. К обязательным электронным носителям индивидуального учета результатов освоения обучающимися ОП и поощрений обучающихся в ОО относятся электронные журналы.
2. Электронный журнал является обязательным электронным носителем

индивидуального учета результатов освоения обучающимся основной образовательной программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.

3. Одной из задач электронного журнала является информирование родителей и учащихся через Интернет об успеваемости, посещаемости обучающихся, домашних заданиях и прохождении программ по различным предметам.

3. Порядок ведения документации при переходе на дистанционное обучение.

3.1. Педагогами образовательного учреждения проводится корректировка календарно-тематического планирования и делается отметка в листе корректировки рабочей программы. В случае невозможности изучения учебных тем обучающимися самостоятельно, учитель-предметник может перенести прохождение материала на следующий учебный год или организовать прохождение при помощи модульного подхода к преподаванию, о чем делается специальная пометка в календарно-тематическом планировании.

3.2. Согласно расписанию уроков в электронном журнале заполняются темы занятий, в соответствии с изменениями, внесенными в календарный учебный график и календарно-тематическое планирование, домашние задания и другие задания для обучающихся с указанием сроков их выполнения и формами оценивания.

3.3. Тема контрольных, практических, лабораторных работ, не требующей проведения непосредственно на учебных занятиях, вносится в электронный журнал в соответствии с изменениями, внесенными в календарно-тематическое планирование.

3.4. Отметка обучающемуся за работу, выполненную в период дистанционного обучения, вносится в графу журнала, соответствующей теме учебных занятий.

3.5. Отметка отсутствующим на уроке обучающимся не ставится, кроме случаев болезни. Если состояние здоровья обучающегося не позволяет выполнять учебные задания в указанные сроки, в журнал ставится – Б, родители (законные представители) должны подтвердить отсутствие ребенка справкой от врача.

4. Порядок осуществления текущего и итогового контроля результатов дистанционного обучения, ведение учета результатов образовательной деятельности.

4.1. Текущий контроль результатов дистанционного обучения проводится учителями-предметниками, оценивание учебных достижений обучающихся при дистанционном обучении осуществляется в соответствии с системой оценивания.

4.2. Учителя-предметники получают выполненные обучающимися задания в течение недели, сохраняют, проверяют, оценивают и выставляют оценки в электронный журнал.

4.3. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся при дистанционном обучении осуществляется без очного взаимодействия с учителем.

4.4. Самостоятельная деятельность обучающихся в период дистанционного обучения может быть оценена только в случае достижения положительных результатов.

### **Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

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

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

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

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. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Фитнес этюды под музыку
4. Танцевальные упражнения

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 первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (джаз, рок-н-ролл, модерн, фолк, хип хоп), а также с основными движениями этих танцев (скольжение, , шаг , переменчивый шаг, повороты и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

## **Условия реализации**

Программа рассчитана на 1 года обучения - 1 час в неделю

7 кл. – 35 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **7 класс**

#### **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 танцевальные 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- **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.

### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- **познавательные**
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;



- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

### Календарно - тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		Самостоятельная работа, ч.	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока	Осуществление контроля освоения изучаемого материала	Дата проведения занятия
			Лабораторные и практические работы, ч.	Контрольная работа, ч.				
1Раздел: Динамика движения								
1.1	Тема урока: Музыка и шаг	3		1	1	FitDance Life <a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxkE">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxkE</a>	zoom видеоконференция, видеотчет.	Сентябрь

						6fTVg		
1.2	Тема урока: Принцип движения	3		1	1	FitDance Life <a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Сентябрь- октябрь
1.3	Тема урока: Комплекс: тело, музыка, ритмичность движения	3		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Ноябрь
<b>2Раздел:</b> Статические упражнения								
2.1	Тема урока: Изотермический режим движения	1					zoom видеоконференция, видеоотчет.	Декабрь
2.2	Тема урока: Комплексы статических упражнений	5		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Январь- февраль
<b>3 Раздел:</b> Ходьба								
3.1	Тема урока: Сила шага	4		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg</a>		Март
3.2	Тема урока: Повороты, переходы, скольжение	7		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Апрель- май
3.3	Тема урока: Шаги на опоре	1		1		<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Май

						UCF u2moE2k AMkd5Tx fE6fTVg		
<b>4 Раздел: Корректирующая гимнастика</b>								
4.1	Тема урока: Осанка	35		1		<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4233166fbf1ebac0a826d9df0c2f8b63&amp;from_block=player_context_menu_yavideo">https://yandex.ru/efir?stream_id=4233166fbf1ebac0a826d9df0c2f8b63&amp;from_block=player_context_menu_yavideo</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Сентябрь-май
4.2	Тема урока: Комплексные упражнения	35		1		<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=47fadf469c36e18fb20b760b09ed0965&amp;from_block=player_context_menu_yavideo">https://yandex.ru/efir?stream_id=47fadf469c36e18fb20b760b09ed0965&amp;from_block=player_context_menu_yavideo</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Сентябрь-май
<b>5 Раздел: Растяжка</b>								
5.1	Тема урока: Целительная сила растяжки	35				<a href="https://goodlooker.ru/rastyzhka-na-vse-telo-30-minut.html">https://goodlooker.ru/rastyzhka-na-vse-telo-30-minut.html</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Сентябрь-май
6.1	Итого							35ч

Направления:

- DansFit (танцевальная фитнес аэробика)
- Рашенфолк