

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 5 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.

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, 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, 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 (аэробика, фолк аэробика, рок-н-ролл аэробика), 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, 5 кл. – 35 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ**

### **5 класс**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях. Наклоны и

повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями; подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую.

### **3. Фитнес этюды под музыку.**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений, построенных на конкретных направлениях в танце и музыке, хорошо знакомых детям, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача шагами, движениями рук и другими движениями резких акцентов в музыке.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Маховые движения рук.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

## **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## **Календарно - тематический план**



№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		Самостояте льная работа, ч.	Способ взаимодей ствия с обучающи мися во время урока	Осуществле ние 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/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоко нференц ия,виде оотчет.	Сентябрь
1.2	Тема урока: Принцип движения	3		1	1	FitDance Life <a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоко нференц ия,виде оотчет.	Сентябрь- октябрь
1.3	Тема урока: Комплекс: тело, музыка, ритмичност ь движения	3		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоко нференц ия,виде оотчет.	Ноябрь
2Раздел: Статические упражнения								
2.1	Тема урока: Изотермич еский режим движения	1					zoom видеоко нференц ия,виде оотчет.	Декабрь
2.2	Тема урока: Комплексы статически х упражнени й	5		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоко нференц ия,виде оотчет.	Январь- февраль
3 Раздел: Ходьба								
3.1	Тема урока: Сила шага	4		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>		Март

						I/ UCF u2moE2k AMkd5Tx fE6fTVg		
3.2	Тема урока: Повороты, переходы, скольжение	7		1	1	https:// ww w.youtub e.com/ channe I/ UCF u2moE2k AMkd5Tx fE6fTVg	zoom видеокон ференция ,видеоотч ет.	Апрель- май
3.3	Тема урока: Шаги на опоре	1		1		https:// ww w.youtub e.com/ channe I/ UCF u2moE2k AMkd5Tx fE6fTVg	zoom видеокон ференция ,видеоотч ет.	Май
4 Раздел: Корректирующая гимнастика								
4.1	Тема урока: Осанка	35		1		https:// yandex.r u/efir? stream_i d=42331 66fbf1eb ac0a826 d9df0c2f 8b63&fr om_bloc k=player _context _menu_ yavideo	zoom видеокон ференция ,видеоотч ет.	Сентябрь- май
4.2	Тема урока: Комплексн ые упражнени я	35		1		https:// yandex.r u/efir? stream_i d=47fadf 469c36e 18fb20b 760b09e d0965&f rom_blo ck=playe r contex t_menu_ yavideo	zoom видеоко нференц ия,виде оотчет.	Сентябрь- май
5 Раздел: Растяжка								
5.1	Тема урока: Целительна я сила растяжки	35				https:// goodlo oker.ru / rastyzh	zoom видеокон ференция ,видеоотч ет.	Сентябрь- май

						ka-na-vse-telo-30-minut.html		
6.1	Итого							35ч

Направления:

- Аэробика
- Рок-н-ролл аэробика
- Фолк аэробика