

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 6 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-волевою 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 линий , 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.

## **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.

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

### **Условия реализации**

Программа рассчитана на 1года обучения - 1 час в неделю ,6 кл. – 35 ч.,

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ**

### **6 класс**

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

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

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

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой

руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### 3. Фитнес этюды под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных танцах знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### 4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 5 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Элементы танца: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

### 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:	3		1	1	FitDance Life	zoom видеоко	Сентябрь

	Музыка и шаг					<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	конференция, видеотчет.	
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 видеоконференция, видеотчет.	Сентябрь-октябрь
1.3	Тема урока: Комплекс: тело, музыка, ритмичность движения	3		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеотчет.	Ноябрь
<b>2Раздел: Статические упражнения</b>								
2.1	Тема урока: Изотермический режим движения	1					zoom видеоконференция, видеотчет.	Декабрь
2.2	Тема урока: Комплексы статических упражнений	5		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеотчет.	Январь-февраль
<b>3 Раздел: Ходьба</b>								
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
3.2	Тема урока: Повороты, переходы, скольжение	7		1	1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеотчет.	Апрель-май



						fE6fTVg		
3.3	Тема урока: Шаги на опоре	1		1		<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	zoom видеоконференция, видеоотчет.	Май
<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 видео конференция, 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:

- Джаз аэробика

- Латина аэробика