

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 8 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.....
6. 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, 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..

### **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 (риверданс, фанк аэробика, хип хоп), а также с основными движениями этих танцев (скольжение, шаг, переменчивый шаг, повороты и др.).

### **Условия реализации**

Программа рассчитана на 1 года обучения - 1 час в неделю

8 кл. – 35 ч.

### **8 класс**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых в сложные рисунки. Упражнения более сложные, чем в предыдущих классах.

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

### **ФИТНЕС ЭТЮДЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов и элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на различение элементов танцев. Шаг: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание танцев.

### **Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- **коммуникативные**
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### 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	zoom	Сентябрь



	Музыка и шаг					Life <a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg">https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg</a>	видеоконференция, видеосчет.	
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, видеосчет.	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, видеосчет.	Ноябрь
<b>2Раздел: Статические упражнения</b>								
2.1	Тема урока: Изотермический режим движения	1					zoom видеоконференция, видеосчет.	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, видеосчет.	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, видеосчет.	Апрель-май

						AMkd5Tx fE6fTVg		
3.3	Тема урока: Шаги на опоре	1		1		<a href="https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5Tx-fE6fTVg">https:// ww w.youtub e.com/ channe l/ UCF u2moE2k AMkd5Tx fE6fTVg</a>	zoom видеокон ференция ,видеоотч ет.	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.r u/efir? stream_i d=42331 66fbf1eb ac0a826 d9df0c2f 8b63&amp;fr om_bloc k=player _context _menu_ yavideo</a>	zoom видеокон ференция ,видеоотч ет.	Сентябрь- май
4.2	Тема урока: Комплексн ые упражнения	35		1		<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=47fadf469c36e18fb20b760b09ed0965&amp;from_block=player_context_menu_yavideo">https:// yandex.r u/efir? stream_i d=47fadf 469c36e 18fb20b 760b09e d0965&amp;f rom_blo ck=playe r_contex t_menu_ yavideo</a>	zoom видеоко нференц ия,виде оотчет.	Сентябрь- май
<b>5 Раздел: Растяжка</b>								
5.1	Тема урока: Целительна я сила растяжки	35				<a href="https://goodlooker.ru/rastyzhka-na-vse-telo-30-minut.html">https:// goodlo oker.ru / rastyzh ka-na- vse- telo-30- minut. html</a>	zoom видеокон ференция ,видеоотч ет.	Сентябрь- май
6.1	Итого							35ч

Направления:

- Риверданс
- Фанк аэробика
- Хип-хоп аэробика