

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО  
протокол заседания  
методической кафедры гуманитарного,  
художественно - эстетического и  
оздоровительного  
цикла  
МБОУ СОШ № 3  
от 30.08.2021 № 2  
  
подпись секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

  
подпись Н.А. Яценко  
30.08 2021г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 И.А. Золотова

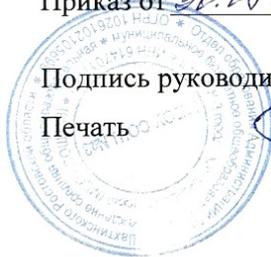
Приказ от 30.08.2021

№ 246

Подпись руководителя 

И.А. Золотова

Печать



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ритмика 7б класс

Учитель: Басакина Анастасия Евгеньевна

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

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.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме внеурочной деятельности. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

**Целью** программы является воспитание разносторонне развитой личности на основе интеграции различных видов хореографического искусства; поддержка, развитие и оказание помощи в творческом и профессиональном росте наиболее одаренным детям.

### **Основные задачи:**

#### **обучающие задачи**

- ознакомление с основами хореографии: позициями руки ног, правилами постановки корпуса, правилами исполнения элементов, движений танца
- ознакомление с историей развития хореографии, ее основными направлениями, ведущими коллективами, хореографами

#### **развивающие задачи**

- развитие основных исполнительских навыков, природных данных ребенка
- развитие мышечного чувства, умения управлять своим телом, развитие мышечного корсета, правильной осанки
- развитие гибкости, пластичности
- развитие ритмического слуха
- развитие и активизация творческого восприятия и мышления
- развитие самостоятельности и самодеятельности, самоконтроля
- развитие чувства коллективизма

#### **воспитательные задачи**

- воспитание гармонично развитой личности
- формирование способностей художественного и эстетического восприятия, таких социально-психологических качеств человека, которые обеспечивают возможность эмоционально переживать и оценивать эстетически значимые предметы и явления
- воспитание толерантного отношения к многообразию различных течений и стилей хореографического искусства
- воспитание этнической компетентности, доброжелательного отношения к людям других национальностей

На изучение «Ритмики» в 6 классе выделяется 34 часа (1 ч в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 часа

## Содержание учебного курса

### 1. Введение. Азбука танцевального движения(2ч)

Понятие о выразительных средствах эстрадного бального и народных танцев. Азбука природы танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног

### 2. Понятие о координации движений, о позиции рук и ног(5ч)

Бальный танец. Элементы бального танца. Основные шаги танца. Понятие об особенностях бального танца, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение основных движений танго

### 3. Основы народного танца(13ч)

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: « веревочка », «молоточки»,« топор », вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону и т.д.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев

### 4. Эстрадный танец(4ч).

Танцевальная разминка. Разучивание сюжетного эстрадного танца .

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца

### 5. Постановка танцев. Отработка номеров(10ч)

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

### Метапредметные:

#### Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

#### Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действий заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии;

#### Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;

**Предметные результаты:**

- Получить необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;
- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;
- импровизировать;
- работать в группе, в коллективе. выступать перед публикой, зрителями;
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект;
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку

**Календарно - тематическое планирование.**

№	Кол-во часов	Название темы	План. дата	Факт. дата	примечание
1	1	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в танцевальном классе	02.09.21		
2	1	Темп. Ритм. Прохлопывание ритмического рисунка	09.09.21		
3	1	Простые элементы танца	16.09.21		
4	1	Элементы русского танца. Основные движения, ходы	23.09.21		
5	1	Разучивание приседаний и полуприседаний в танце	30.09.21		
6	1	Позиции и положения рук в русском народном танце	07.10.21		
7	1	Дроби	14.10.21		
8	1	Танцевальные движения: подскоки, припадания, шаг с притопом, па	21.10.21		

		польки, элементы русского танца			
9	1	Разучивание шагов вправо, влево вперед	28.10.21		
10	1	Разучивание элементов в паре	11.11.21		
11	1	Ритмический тренаж	18.11.21		
12	1	Исполнение движений в различных темпах	25.11.21		
13	1	Движения на координацию	02.12.21		
14	1	Перестроение из одного рисунка в другой	09.12.21		
15-16	2	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	16.12.21 23.12.21		
17	1	Понятие о рабочей и опорной ноге	30.12.21		
18	1	Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки Упражнения на укрепление мышц пресса	13.01.22		
19	1	Элементы в стиле «Диско»	20.01.22		
20	1	Танцевальные комбинации для развития пластичности, гибкости, построенные на движениях эстрадного танца	27.01.22		
21	1	Танцевальные комбинации для развития пластичности, гибкости, построенные на движениях эстрадного танца	03.02.22		
22-23	2	Разучивание движений в паре	10.02.22 17.02.22		
24	1	«Танец с венками». Положение рук в танце	24.02.22		
25-27	3	Разучивание движений к танцу	03.03.22 10.03.22 17.03.22		
28	1	Построения и перестроения в танце	24.03.22		
29	1	Упражнения на расслабление мышц	07.04.22		

30	1	Упражнения на расслабление мышц	14.04.22		
31-32	2	Игровые двигательные упражнения с предметами	21.04.22 28.04.22		
33-35	3	Игровые двигательные упражнения с предметами	05.05.22 12.05.22 19.05.22		

Прошнуровано и скреплено печатью  
листов \_\_\_\_\_



директор МБОУ СОШ № 3  
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023