



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 руководителя

Храмченкова Ю.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
Яценко Н.А.

  
подпись

дата 30.08.21

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 И.А. Золотова \_\_\_\_\_

Приказ от 30.08.2021 № 246

Подпись руководителя  \_\_\_\_\_ И.А.Золотова

Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Ритмике 8 класс

Учитель Басакина Анастасия Евгеньевна

2021-2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Курс «Ритмика» реализует общекультурное направление во внеурочной деятельности в 9 классах. Проводится 1 раз в неделю, 1 год. Программа составлена в соответствии с ФГОС НОО.

### **Цель изучения предмета**

Цель программы: обучение основам хореографии, создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.

В процессе обще учебных занятий и статичного положения у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Следовательно занятия ритмики–хореографии решают задачу двигательного режима школьников и способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма

### **Место курса в учебном плане**

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Содержание программы опирается на возрастные особенности детей, улучшение состояния здоровья, развитие музыкального слуха и двигательных навыков учащихся.

**Учебно – методический комплекс:** Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры, Ростов-на -Дону.: Феникс, 2014

### **Результаты освоения курса**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о

выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## Содержание курса

### 1. Введение. Введение в курс года

2. **Азбука музыкального движения.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Виды музыкальных размеров танцев.

Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад. Показательное выступление.

**3. Развитие пластики тела.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных

мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Занятие-концерт.

4. **Современный танец.** Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений. Взаимосвязь ритма дыхания, импульса движения и темпоритма танца. Занятие-концерт.

5. **Спортивный танец.** Изучение основных элементов танца, закрепление, соединение элементов. Развитие силовых, пластических навыков. Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений. Занятие-концерт.

### Календарно - тематическое планирование.

#### 8 класс

№	Кол-во часов	Название темы	План. дата	Факт. дата	примечание
1	1	Вводное занятие	03.09.21		
2	1	Музыкальный слух как неотъемлемая часть хореографического искусства.	10.09.21		
3	1	Ритм в танце.	17.09.21		
4	1	Развитие чувства ритма.	24.09.21		
5	1	Жанры танца.	01.10.21		
6	1	«Звездочка», «Конверт».	08.10.21		
7	1	Урок исполнительского мастерства.	15.10.21		
8	1	Размер в танце и его применение.	22.10.21		
9	1	Важность гибкости в танце.	29.10.21		
10	1	Развитие гибкости.	12.11.21		
11	1	«Джазовый квадрат».	19.11.21		
12	1	Дыхание как основа танца.	26.11.21		
13	1	Основа гимнастики.	03.12.21		
14	1	Дыхание в танце. Партерная гимнастика.	10.12.21		

15-16	2	Классический экзерсис.	17.12.21 24.12.21		
17-26	10	Изучение современного танца.	14.01.22 21.01.22 28.01.22 04.02.22 11.02.22 18.02.22 25.02.22 04.03.22 11.03.22 18.03.22		
27-34	8	Изучение спортивного танца.	25.03.22 08.04.22 15.04.22 22.04.22 29.04.22 06.05.22 13.05.22 20.05.22		

Прошнуровано и скреплено печатью  
листов 6



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