

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Ритмика» для 6-7 классов составлена на основе следующих документов:

Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.

Приказ №889 министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»

«Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие **задачи**:

Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры 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.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание,

учитель не должен подсказывать детям вид движения .

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 и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
учебного предмета**

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Тематический планирование

№	Наименование разделов	6кл	7кл
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	10	10
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	9	8
3.	Игры под музыку	8	8
4.	Танцевальные упражнения	8	8
	итого	34	34

Планируемые результаты обучения

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- 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
- 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
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Календарно-тематический план 6 класса

№	Тема	Результат	Дата
1	Инструктаж.	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	4 Сен(Вт)
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Знать танцевальные правила.	11 Сен(Вт)
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Уметь ритмично исполнять различные мелодии.	18 Сен(Вт)
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Уметь ориентироваться в пространстве	25 Сен(Вт)
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю.	Знать позу исполнителя.	2 Окт(Вт)
6	Ракурс.	Знать что такое ракурс.	9 Окт(Вт)
7	Танцевальная зарядка.	Знать основные упражнения для рук	16 Окт(Вт)
8	Ритмическая схема.	Уметь составлять небольшие танцевальные комбинации.	23 Окт(Вт)
9	Инструктаж.	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	6 Ноя(Вт)
10	Ритмическая игра.	Уметь составлять небольшие танцевальные комбинации.	13 Ноя(Вт)
11	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Знать упражнения с предметом.	20 Ноя(Вт)
12	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Составление простейших танцевальных элементов.	27 Ноя(Вт)
13	Понятие пантомима.	Знать понятие пантомима.	4 Дек(Вт)
14	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	Уметь пластично и мягко двигаться под музыку.	11 Дек(Вт)
15	Пластичная гимнастика.	Уметь пластично и мягко двигаться под музыку.	18 Дек(Вт)
16	Синхронность и координация движений,	"Уметь правильно держать осанку при координации движения. "	25 Дек(Вт)
17	Инструктаж.	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	15 Янв(Вт)
18	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Знать основные упражнения профилактики плоскостопия.	22 Янв(Вт)
19	Упражнения на дыхание.	Уметь правильно дышать, следить за осанкой.	29 Янв(Вт)
20	Упражнения для развития правильной осанки.	Уметь правильно дышать, следить за осанкой.	5 Фев(Вт)
21	Упражнения для суставов.	Уметь проводить небольшую профилактику для суставов.	12 Фев(Вт)

22 Упражнения на расслабление мышц.	Знать упражнения для расслабления мышц.	19 Фев(Вт)
23 Игра «Телефон», «Замри».	Знать различные игры связанные с этюдной работой	26 Фев(Вт)
24 Этюдная работа	Уметь работать совместно.	5 Мар(Вт)
25 Музыкальные, танцевальные темпы.	Уметь определять медленный, быстрый, умеренный темп	12 Мар(Вт)
26 Инструктаж.	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	19 Мар(Вт)
27 Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Уметь определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	2 Апр(Вт)
28 Выразительные средства музыки и танца	Знать основные выразительные средствами музыки и танца.	9 Апр(Вт)
29 Аэробика.	"Уметь выполнять комплекс упражнений. "	16 Апр(Вт)
30 Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Уметь распознавать виды музыки на слух.	23 Апр(Вт)
31 Ритмические упражнения.	Уметь ритмично исполнять различные упражнения.	30 Апр(Вт)
32 Гимнастика Partner.	Уметь выполнять партерную гимнастику	7 Май(Вт)
33 Ритмическая схема.	Уметь составлять небольшие танцевальные комбинации.	14 Май(Вт)
34 Правила танцевального этикета.	Знать основные правила танцевального этикета.	21 Май(Вт)
35 . Игра «Телефон», «Замри».	Знать различные игры	28 Май(Вт)

Календарно-тематический план 7 классы

№	Тема	Результат	Дата
1	Инструктаж.	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	6 Сен(Чт)
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Знать танцевальные правила.	13 Сен(Чт)
3	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Уметь ритмично исполнять различные мелодии.	20 Сен(Чт)
4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю.	Уметь ориентироваться в пространстве	27 Сен(Чт)
5	Ракурс.	Знать позу исполнителя.	4 Окт(Чт)
6	Танцевальная зарядка.	Знать что такое ракурс.	11 Окт(Чт)
7	Ритмическая схема.	Знать основные упражнения для рук	18 Окт(Чт)
8	Инструктаж.	Уметь составлять небольшие танцевальные комбинации.	25 Окт(Чт)
9	"Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ."	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	8 Ноя(Чт)
10	"Партерный экзерсис: упражнения из положения лежа на спине, на животе, сидя."	Уметь ориентироваться в пространстве.	15 Ноя(Чт)
11	"Элементы народного характерного танца. Русский хоровод."	Уметь выполнять партерную гимнастику.	22 Ноя(Чт)
12	"Основные движения русского танца,"	Знать элементы народного танца.	29 Ноя(Чт)
13	"Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове"	Знать простейшие элементы русского танца.	6 Дек(Чт)
14	"Влияние физических упражнений на основные системы организма"	Умение держать осанку	13 Дек(Чт)
15	"Сочетание различных положений рук, ног, туловища"	Знать влияние упражнений на организм.	20 Дек(Чт)
16	Инструктаж.	Знание движений на координацию.	27 Дек(Чт)
17	Упражнения для профилактики плоскостопия.	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	17 Янв(Чт)
18	Упражнения на дыхание.	Знать основные упражнения профилактики плоскостопия.	24 Янв(Чт)
19	Упражнения для развития правильной	Уметь правильно дышать, следить за осанкой.	31 Янв(Чт)
20	Упражнения для развития правильной	Уметь правильно дышать, следить за	7

осанки.	осанкой.	Фев(Чт)
21 Упражнения для суставов.	Уметь проводить небольшую профилактику для суставов.	14 Фев(Чт)
22 Упражнения на расслабление мышц.	Знать упражнения для расслабления мышц.	21 Фев(Чт)
23 Игра «Телефон», «Замри».	Знать различные игры связанные с этюдной работой	28 Фев(Чт)
24 Этюдная работа	Уметь работать совместно.	7 Мар(Чт)
25 Музыкальные, танцевальные темпы.	Уметь определять медленный, быстрый, умеренный темп	14 Мар(Чт)
26 Гимнастика Parter.	Уметь выполнять партерную гимнастику	21 Мар(Чт)
27 Инструктаж.	"Освоение основных требований на уроках ритмики"	4 Апр(Чт)
28 Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Уметь определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	11 Апр(Чт)
29 Выразительные средства музыки и танца	Знать основные выразительные средствами музыки и танца.	18 Апр(Чт)
30 Аэробика.	"Уметь выполнять комплекс упражнений. "	25 Апр(Чт)
31 Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Уметь распознавать виды музыки на слух.	2 Май(Чт)
32 Ритмические упражнения.	Уметь ритмично исполнять различные упражнения.	16 Май(Чт)
33 Гимнастика Parter.	Уметь выполнять партерную гимнастику	23 Май(Чт)
34 Ритмическая схема.	Уметь составлять небольшие танцевальные комбинации.	30 Май(Чт)