

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики

Управление образования, молодежной политики, физической культуры и спорта администрации Батыревского муниципального округа Чувашской Республики

МБОУ "Первомайская СОШ им. В. Митты"
Батыревского муниципального округа Чувашской Республики"

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической культуры и ОБЖ

Матюшкин В.В.
Протокол №1
от «19» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Степанова Е.Я.
от «19» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Чернышев В.С.
Приказ №118
от «19» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного модуля «Ритмическая гимнастика»
для обучающихся 8 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Ритмическая гимнастика» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средствами методов обучения.

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Ритмическая гимнастика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Ритмическая гимнастика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Целью изучения модуля по ритмической гимнастике является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития ритмической гимнастики в частности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов ритмической гимнастики;

формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами ритмической гимнастики, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности средствами ритмической гимнастики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «ритмической гимнастики» среди детей и

молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

выявление, развитие у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля по ритмической гимнастике. Модуль по ритмической гимнастике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по ритмической гимнастике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по ритмической гимнастике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по ритмической гимнастике может быть в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся. Рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

Вводное занятие

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в образовательной организации.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство» (Приложение 1).

Раздел 1. Азбука музыкального движения

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу», танец «Бесконечная полька»

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки. 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.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

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

ПРАКТИКА. 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, песня, 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.

Тема 1.3. Минутка фантазии

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев. Паузы в движении и их использование.

ПРАКТИКА. Игра на создание образов.

Раздел 2. Развитие пластики тела

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме (Приложения 1, 2).

Тема 2.1. Упражнения на осанку

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. 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 вперёд, 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.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку

ТЕОРИЯ. 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.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики. 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.

Тема 2.3. Упражнения на пластику

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. 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.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

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

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой (Приложение 1, 2).

Тема 3.3. Изучение позиций

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная

позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Раздел 4. Изучение танцев

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: история, музыкальный размер.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных танцев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля по ритмической гимнастике направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

• Личностные результаты

- При изучении модуля по ритмической гимнастике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:
- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить способы взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также учебной и игровой деятельности;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами ритмической гимнастики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности с использованием средств фитнес-аэробики;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами ритмической гимнастики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к

самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами ритмической гимнастики.

Метапредметные результаты

При изучении модуля по ритмической гимнастике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты

При изучении модуля по ритмической гимнастике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание роли и значения занятий по ритмической гимнастике в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий;
- знания современных правил организации и проведения соревнований по ритмической гимнастике, правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады, осуществление судейства композиций в качестве судьи,

помощника судьи, секретаря;

- умения применять правила требований безопасности к местам проведения занятий (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, правильного выбора обуви и одежды;
- умение характеризовать классификацию видов ритмической гимнастики;
- знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений;
- выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;
- умение подбирать музыку для комплексов упражнений с учетом интенсивности и ритма;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
- формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений; знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части уроков в качестве помощника учителя, разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами ритмической гимнастики во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- знания методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Азбука музыкального движения	7	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/
2	Развитие пластики тела	6	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	7	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/
4	Изучение танцев	14	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/
Итого по разделу		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов	Практическая работа	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Введение. Что такое ритмика.	1	1	https://resh.edu.ru/
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	1	https://resh.edu.ru/
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	1	https://resh.edu.ru/
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	1	https://resh.edu.ru/
5	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	1	https://resh.edu.ru/
6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	1	https://resh.edu.ru/
7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	1	https://resh.edu.ru/
8	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч,).	1	1	https://resh.edu.ru/
9	Простейшие танцевальные элементы	1	1	https://resh.edu.ru/
10	Понятие пантомима.	1	1	https://resh.edu.ru/
11	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	1	https://resh.edu.ru/
12	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/
13	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	1	https://resh.edu.ru/
14	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	1	https://resh.edu.ru/
15	Упражнения для суставов. Разминка	1	1	https://resh.edu.ru/
16	Упражнения на расслабление мышц.	1	1	https://resh.edu.ru/
17	Упражнения для суставов. Разминка	1	1	https://resh.edu.ru/

18	Упражнения на формирование правильной осанки	1	1	https://resh.edu.ru/
19	Упражнения на растяжку.	1	1	https://resh.edu.ru/
20	Координационные движения, регулируемые музыкой.	1	1	https://resh.edu.ru/
21	Ускорение и замедление темпа движений	1	1	https://resh.edu.ru/
22	Разучивание простейших танцевальных этюдов. Вальс	1	1	https://resh.edu.ru/
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	1	https://resh.edu.ru/
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	1	https://resh.edu.ru/
25	Правила танцевального этикета.	1	1	https://resh.edu.ru/
26	Аэробика.	1	1	https://resh.edu.ru/
27	Аэробика.	1	1	https://resh.edu.ru/
28	Танцевальные игры- движения для развития музыкальности и слуха.	1	1	https://resh.edu.ru/
29	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	1	https://resh.edu.ru/
30	Историко-бытовые танцы.	1	1	https://resh.edu.ru/
31	Спортивные танцы.	1	1	https://resh.edu.ru/
32	Спортивные танцы.	1	1	https://resh.edu.ru/
33	Современные танцы.	1	1	https://resh.edu.ru/
34	Современные танцы.	1	1	https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003г.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000г.

Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000г.

Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика». 2000г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Электронное периодическое издание. «Танцкейс. Танцы для праздника»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/>

<http://www.horeograf.com>