

Приложение к образовательной
программе (ФКГОС)
МБОУ «Школа № 29»,
утвержденной приказом директора
от 07.06.2016г №111-п(в новой редакции)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу «Ритмическая гимнастика»
7-9 классы

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Ритмическая гимнастика» для 7-9 классов составлена на основе ФКГОС основного общего образования, образовательной программы МБОУ «Школа №29», утвержденной приказом директора от 26.08.2010г. №152/1-п в редакции приказа от 07.06.2016г. №111-п, авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы», составитель И.В. Лях, А.А. Зданевич, М.«Просвещение» 2012г.

"Коррекция психомоторной деятельности (ритмическая гимнастика)" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Преподавание ритмической гимнастики в классах ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- развивающие: развитие музыкальности и чувства ритма, развитие координации, ориентации в пространстве, гибкости, пластики, растяжки.
- оздоровительные: укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.), профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника, воспитание правильной осанки, формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия.
- воспитательные: воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и к сверстникам), учить видеть прекрасное, развитие личностных качеств.
 - овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

I. Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны знать:

- основы в области сценического искусства;
- понимать музыкально-ритмические рисунки;
- понятие «импровизация»;
- понимать специфические средства музыкального «языка» (высота звука, динамика, темп);
- части тела и положение их в пространстве;

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения;
- уметь координировать движения в соответствии с характером музыки.

Учащиеся должны демонстрировать

- ориентированность в пространстве;
- самостоятельное выражение движений под музыку;
- танцевальные движения;
- импровизацию движений

II. Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о ритмической гимнастике» (информационный компонент деятельности); «Ритмико-гимнастические упражнения»; «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.

Содержание первого раздела включает в себя: теоретический раздел.

Правила безопасного поведения на занятиях ритмики, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Что такое ритмическая гимнастика. Её значение.

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. Основная цель данных упражнений — научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. *Ритмическая гимнастика* – это физические упражнения, которые в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знаковых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учета возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создает благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Ознакомление и разучивание упражнений, используемых на занятиях ритмической гимнастики: ходьба, бег, подскоки, прыжки; общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног: общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в

положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе, упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Третий раздел включает в себя танцевальные упражнения. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

III. Тематическое планирование

№	Раздел программы	7 класс	8 класс	9 класс
1	Теоретические знания	4	4	4
2	Танцевальные движения	12	12	12
3	Импровизация движений	2	2	2
4	Ритмическая гимнастика	16	16	16
	Всего:	34	34	34