****

|  |
| --- |
| **Содержание** |
| 1 | Пояснительная записка   | 3 |
| 2 | Общая характеристика программы «Ритмика» | 4 |
| 3 | Результаты освоения программы «Ритмика» | 5 |
| 4 | Содержание программного материала.Календарно – тематическое планирование | 9 |
| 5 | Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | 11 |

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа «Ритмика» составлена на основе следующих документов:

[Постановление правительства Пермского края от 14 декабря 2018 г. N 798-п](http://klestovka9.edusite.ru/DswMedia/p14122018798-ppdf.pdf)"О внесении изменений в постановление Правительства Пермского края от 14 марта 2018 г. № 107-п "Об утверждении порядка предоставления иных межбюджетных трансфертов из бюджета Пермского края бюджетам муниципальных районов (городских округов) Пермского края на обеспечение условий для развития физической культуры
и массового спорта»

[Постановление правительства Пермского края от 14 марта 2018 г. N 107-п](http://klestovka9.edusite.ru/DswMedia/p107-pot14032018pdf.pdf)"Об утверждении порядка предоставления иных межбюджетных трансфертов из бюждета Пермского края бюджетам муниципальных районов (городских округов) Пермского края на обеспечение условий для развития физической культуры и массового спорта"

• УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры,: Феникс, 2014 Рабочая программа по курсу «Ритмика» включает разделы:

• пояснительную записку;

• общую характеристику учебного курса;

• описание места учебного курса в учебном плане;

• описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;

• личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса;

 • содержание учебного курса;

• тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;

 • описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

*Цели, задачи программы «Ритмика»:*

Основными целями являются:

• формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;

• развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

• духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

• укрепление физического и духовного здоровья;

• развитие воображения, творческого потенциала, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;

• художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ самопознания и самоидентификации;

• овладение элементарной физической грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса;

• формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;

• развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей, как у обучающихся ,так и взрослого населения;

• воспитание гражданственности и патриотизма.

Перечисленные цели реализуются в конкретных задачах обучения: оздоровительные:

• укрепление здоровья;

 • содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;

 • способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

• содействование оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; образовательные: • способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;

• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;

• содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;

• содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности; воспитательные:

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);

 • формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

• воспитание самостоятельности, раскрепощённости, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;

 • поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;

• воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;

• воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

**2. Общая характеристика программы «Ритмика»**

Тематическая цельность и последовательность программы помогают обеспечить прозрачные эмоциональные контакты с искусством на каждом этапе обучения.

Группа занимающихся ( дети, взрослые ) занятия за занятием выходят на более сложный уровень, по ступенькам познания личных связей со всем миром художественно-эмоциональной культуры. «Ритмика» предполагает сотворчество; диалогичность; четкость поставленных задач и вариативность их решения; освоение традиций художественной культуры, русской культуры и импровизационный поиск личностно значимых смыслов. Основные виды — это и практическая двигательно-творческая деятельность, и восприятие красоты окружающего мира. Наблюдение и переживание окружающей реальности, а также способность к осознанию своих собственных переживаний, своего внутреннего мира являются важными условиями освоения программы. Конечная цель — формирование способности самостоятельного видения мира, размышления о нем, выражения своего отношения на основе освоения опыта музыкальной и физической культур. Систематическое освоение художественного наследия помогает осознавать искусство как духовную летопись человечества, как выражение отношения человека к природе, обществу, поиску истины. На протяжении всей программы обучения группа знакомится с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство разных стран и эпох. Огромное значение имеет познание художественной культуры своего народа. При всем разнообразии форм, ритмика иметь ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной.

 Этими особенностями являются:

1) Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев;

2) Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;

3) Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;

4) Высокая динамичность и разнообразие движений;

5) Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;

6) Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;

7) Коллективный характер занятий.

Данная программа, исходя из условий образовательного учреждения, разработана для детей и взрослых.

*Требования к уровню освоения знаний, умений и навыков раздела программы: «Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве»:*

Основы знаний:

− назначение спортивного и танцевального залов, правила поведения в них;

 − причины травматизма и правила поведения на занятиях;

− гигиенические требования к одежде и обуви для занятий;

− назначение специального оборудования в зале (зеркала, хореографический станок);

 − средства музыкальной выразительности; назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления;

 − правила свободного и рационального дыхания;

 − правила передвижения по линии танца, стороны и точки зала;

 − применение упражнений на расслабление мышц;

 − правила поддержания правильной осанки;

− основы здорового образа жизни;

− применение основных терминов в классической хореографии;

− история развития танцев и основных терминов,

 − применение основных терминов в жанрах различного уровня (современных,народных и т.д).

**3. Результаты освоения программы «Ритмика»**

При изучении ритмики обеспечивается достижение личностных; метапредметных и предметных результатов для детей.

Личностные результаты освоения:

• воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

• формирование целостногомировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

 • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию( для обучающихся); овладение элементами организации физического труда;

 • формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;

• самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;

 • развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве;

умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;

 • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

• развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения «Ритмика» в школе (для обучающихя):

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

• использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

 • определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;

• самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;

• осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);

• использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации;

• организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;

• оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;

• соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;

• оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

 • формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

 • готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением;

• соблюдать нормы этики и этикета. Предметные результаты освоения учащимися предмета «Ритмика» в школе: в познавательной сфере:

• овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;

• физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

• формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

• расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

• развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в 9 физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;

• сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;

 • сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

• умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

• использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкальнопластических композиций;

 • сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством; в мотивационной сфере:

 • оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;

 • согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

• формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда; направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах полной средней школы или будущей профессии в учреждениях начального профессионального или среднего специального образования;

 • стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда; в эстетической сфере:

• рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;

• готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;

• формирование первоначальных представлений о светской этике;

• умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

 • рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;

• участие в оформлении класса и школы, стремление внести красоту в домашний быт; в коммуникативной сфере:

 • практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

• установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;

• сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

 • адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги; в физиолого-психологической сфере:

• развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;

 • овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**4. Содержание программного материала.**

**Календарно – тематическое планирование «Ритмика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ занятий** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов, Календа рные****сроки****изучения тем** |
| **Раздел** | **Основы знаний.** **Азбука музыкального движения.** **Элементы русской** |  |
| **1** | **пляски.** |  |
|  |  **Тема 1.1** Основы знаний. Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках,мягкий, пружинящий) Основные движения под музыку: виды бега (лѐгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | Январь - 8 |
|  |  |
|  |
|  |
|  | Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.Элементы русской пляски Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) |  |
|  |
|  |  |  |
|  | **Тема 1.2.**Контрастные темпы.Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске.Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг.Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки.Движение с ускорением, замедлением темп | Февраль - 8 |
|  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема 1.3**Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Перепляс.Танцевальные комбинации русских танцев.Танцевальные импровизации. | Март- 8  |
| **Раздел 2.** | **Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.** |  |
| **Тема 2.1**Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием.Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне. Виды хлопков.Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. | Апрель - 8 |
| **Тема 2.2.**Образные движения.Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.Характерные движения.Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др. | Май - 8 |
| **Тема 2.3.**Парные пляски. Положения в парах. Кадрили.Упражнения на равновесие.Построения и перестроения группы:Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для ног. | Июнь - 8  |
| **Тема 2.4.**Повторение и подведение итогов. Конкурс танцоров. | Июль - 8 |
| **Раздел 3.** | **Элементы классического танца.** |  |
| **Тема 3.1.**Основные позиции ног и рук в классическом танце.Музыкальный размерПерестроения в танце. Постановка корпуса, осанка.Характерные перестроения. Упражнения для выработки осанки, эластичности и крепости коленного и тазобедренного суставов. | Сентябрь - 8 |
|  | **Тема 3. 2**.Перестроения в колонны по два, по четыре. | Октябрь - 4 |
| **Раздел 4.** | **Танцевальные движения и современные танцы.** |  |
| **Тема 4.1**.Первоначальные сведения по историческому танцу, происхождение и особенности народных танцев.Движение в парах. | Октябрь - 4 |
| **Тема 4.2.**Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу.Поскоки на месте, кружение поскоками.Лирические танцы.Построение двух концентрических кругов. | Ноябрь - 8 |
| **Тема 4.3.**Современные танцы.Перестроения группы: из круга врассыпную.*Повторение и подведение итогов.* | Декабрь - 8 |

**5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):**

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

• Программа «Ритмика в школе», разработанная на факультете физической культуры РГПУ им. Герцена. 25

• Учебник и пособия, которые входят в учебную линию Ляха В.И. 5-9 класс. Демонстрационные учебные пособия: - портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения - таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Экранно-звуковые пособия:

- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам программы(на цифровых носителях);

- аудиозаписи.

 Технические средства обучения:

- мультимедийный компьютер;

- сканер;

 - принтер;

 - копировальный аппарат;

видеокамера;

 Учебно-практическое оборудование:

- коврик;

Спортивные залы:

 - спортивный зал;

 -танцевальный зал.