

«Обсуждено и принято на МО»
Руководитель МО
Болдохонова А.М. / *А.М.* /
ФИО

Протокол № 2 от
« 30 » сентября 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР ГБОУ РМШИ
Т.В. / *Т.В.* /
Олзоева Т.В.
ФИО

Протокол № 2 от
« 01 » ноября 2018 г.

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ РМШИ
Д.Р. / *Д.Р.* /
Эрдыниева Д.Р.
ФИО

Приказ № 120 от
« 01 » ноября 2018 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению

РИТМИКА

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 4 года

Кузнецовой Натальи Владимировны, педагога дополнительного образования, первая категория

г. Улан-Удэ
2018–2019 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по ритмике для 5-8 классов разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказа «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 № 1008;
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р;
4. СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
5. Рабочая программа создана на основе типовой программы «Ритмика» - сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением» под редакцией О. А. Петрашевича – Мн.: Национальный институт образования 2005 год;
6. Рабочая программа создана на основе примерной учебной программы по Ритмике (для средней общеобразовательной школы) – сборник «непрерывное дополнительное образование в области хореографии» под редакцией Л. А. Сахиной – Улан-Удэ: ФГОУ ВПО ВСГАКИ 2007 год;
7. Устав ГБОУ «Республиканская Мариинская школа-интернат»;

Общая характеристика программы элективного курса по ритмике

Ритмика – один из предметов, входящих в систему эстетического воспитания. В основу ее лежит изучение элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Уроки ритмики формируют правильную осанку и укрепление мышц спины, улучшение подвижности суставов. Кроме того, ритмика помогает развить такие природные физические данные, как растяжка, прыжок, подъем, гибкость и даже артистичность, поскольку в процессе обучения будет входить изучение простых танцевальных движений и постановок небольших хореографических композиций. Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Теория музыки» и «Хореографическое искусство».

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Программа рассчитана для детей 5-8 классов. Количество часов, выделенное на хореографию – 1 час в неделю.

Актуальность программы – ритмическая гимнастика – это синтез элементов физических упражнений, танца и музыки, поэтому она является мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и воспитательном направлениях в развитии личности ребенка.

Доступность ритмической гимнастики в том, что ее содержание базируется на простых общих развивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования.

Отличительные особенности программы

Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейтчинга, танцев, и другие.

Ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

1. Сочетание общих развивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле «ретро», рок, брейк, фанк и др.
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.

4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
8. Коллективный характер занятий.
9. Поточный способ выполнения упражнений.

Педагогическая целесообразность

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цели и задачи программы элективного курса

Цели

- сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость;
- воспитание музыкальности и чувства ритма, выработка культуры движений;
- развитие творческих способностей детей, духовное, эстетическое, нравственное и физическое совершенствование.

Задачи

- обучающие:

- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;

- развивающие:

- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метроритмического чувства
- формирование правильной осанки;

- воспитательные:

- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма человека.

Эффективность реализации программного материала элективного курса:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;

– обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

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

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Требования к занятиям

Правильная организация проведения занятий по ритмической гимнастике ставит целью обеспечение ребенка общей физической подготовкой с преимущественной направленностью на развитие двигательных способностей и является адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период. Поэтому занятия по ритмике отвечают определенным требованиям:

- требованиям к подбору музыки;
- требованиям к подбору движений;
- доступности музыкально-ритмических упражнений;
- контролю за самочувствием обучающихся в период занятий;
- определенному уровню общения педагога с детьми.

Комплексы различных видов упражнений не только способствует развитию физических качеств, но и помогают ребенку стать пластичным и музыкальным. Очень важно правильно подобрать музыку. Музыка должна подбираться соответственно возрасту. Слушая музыку, ребенок воспроизводит ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения, сочетая их во времени и пространстве. Для детей разного школьного возраста эти движения являются прекрасным средством формирования правильной осанки и спортивной походки. В их поведении исчезают напряженность и скованность, движения становятся красивыми и пластичными.

Использование музыки при выполнении физических упражнений содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии детей. В более старших классах упражнения должны постепенно усложняться, темп выполнения также увеличивается. Например, для разновидностей ходьбы подбирается веселая, задорная, маршевая музыка с четким ритмом. Для беговых и прыжковых упражнений используется стремительная, быстрая музыка. Общие развивающие упражнения выполняются в различном темпе, с разной амплитудой. Быстрые и отрывистые упражнения лучше выполнять под музыку размером 2/4, 4/4 (польки, галопы, современные ритмы), а плавные, мягкие, широкие движения – под музыку размером 3/4 (вальс и другие).

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой (прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем);
- словесный (беседа о характере музыки, её художественных образах; объяснение средств музыкальной выразительности; эмоциональный рассказ преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки; аналитический: оценка результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся);
- практический (предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды;

простейшие танцевальные композиции с элементами классического, бального, русского (национального) танца и сюжетные игры).

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета. Они основаны на изучении опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

Ход урока

На уроках ритмической гимнастики используются общие развивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения, упражнения на развитие и укрепление мышечного аппарата, партерная гимнастика, растяжка, различные виды прыжков.

При проведении урока ритмической гимнастики подбираются соответствующие упражнения: определяется их дозировка, темп и ритм выполнения. Все подобранные упражнения доступны детям и выполняются с различной интенсивностью. При чередовании упражнений соблюдается постепенность увеличения нагрузки и их последовательность. И неотъемлемой частью каждого урока является разминка – подготовка детского организма к физическим нагрузкам.

Формы и методы контроля

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Оценка качества реализации элективного курса «Ритмика» включает в себя:

- входящий контроль включает в себя тестирование (мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль (мониторинг физического развития).

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				Всего часов
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1	Общие развивающие упражнения. Музыкально-ритмические упражнения.	34				34
2	Партерная гимнастика. Растяжка		34			34
3	Упражнения на развитие и укрепление мышечного аппарата			34		34
4	Танцевальная аэробика				34	34
Итого:						136

Календарно-тематический план 1 год обучения

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1-2 нед	групповая	2	Входящий мониторинг	танцевальный класс	входящий контроль
2	3-4 нед	групповая	2	Комплекс упражнений на развитие координации тела	танцевальный класс	промежуточный контроль
3	5-6 нед	групповая	2	Упражнения на ориентацию в пространстве, работа по точкам в классе (перестроение в «линии», «диагональ», «хоровод», «шахматы», «круг», «колоны» и др.)	танцевальный класс	промежуточный контроль

4	7-8 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для постановки корпуса и хорошей осанки.	танцевальный класс	промежуточный контроль
5	9-10 нед	групповая	2	Понимание характера музыки (двигаться в такт и в характере музыки);	танцевальный класс	промежуточный контроль
6	11-12 нед	групповая	2	Развитие чувства формы, членения музыкального периода (фраза и предложение, вступление и заключение, такт, затакт);	танцевальный класс	промежуточный контроль
7	13-14 нед	групповая	2	Развитие чувства темпа – ритма: - размеры 2/4, 4/4, 3/4 (выполнение различных ритмических рисунков хлопками, притопами и др.);	танцевальный класс	промежуточный контроль
8	15-16 нед	групповая	2	Понимание основных темпов (медленно, умеренно, быстро, ускорение, замедление) и динамика (громко, тихо, усиление и уменьшение звучности, ускорение и замедление звучания).	танцевальный класс	промежуточный контроль
9	17-18 нед	групповая	2	Промежуточный мониторинг	танцевальный класс	промежуточный контроль
10	19-20 нед	групповая	2	Комплекс упражнений на развитие координации тела	танцевальный класс	промежуточный контроль
11	21-22 нед	групповая	2	Упражнения на ориентацию в пространстве, работа по точкам в классе (перестроение в «линии», «диагональ», «хоровод», «шахматы», «круг», «колоны» и др.)	танцевальный класс	промежуточный контроль
12	23-24 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для постановки корпуса и хорошей осанки.	танцевальный класс	промежуточный контроль
13	25-26 нед	групповая	2	Понимание характера музыки (двигаться в такт и в характере музыки);	танцевальный класс	промежуточный контроль
14	27-28 нед	групповая	2	Развитие чувства формы, членения музыкального периода (фраза и предложение, вступление и заключение, такт, затакт);	танцевальный класс	промежуточный контроль
15	29-30 нед	групповая	2	Развитие чувства темпа – ритма: - размеры 2/4, 4/4, 3/4 (выполнение различных ритмических рисунков хлопками, притопами и др.);	танцевальный класс	промежуточный контроль

16	31-32 нед	групповая	2	Понимание основных темпов (медленно, умеренно, быстро, ускорение, замедление) и динамика (громко, тихо, усиление и уменьшение звучности, ускорение и замедление звучания).	танцевальный класс	промежуточный контроль
17	33-34 нед	групповая	2	Итоговый мониторинг	танцевальный класс	итоговый контроль

2 год обучения

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1-2 нед	групповая	2	Входящий мониторинг	танцевальный класс	входящий контроль
2	3-4 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития выворотности стопы и тазобедренного сустава (развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов).	танцевальный класс	промежуточный контроль
3	5-6 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.	танцевальный класс	промежуточный контроль
4	7-8 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника и поясничного отдела.	танцевальный класс	промежуточный контроль
5	9-10 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	танцевальный класс	промежуточный контроль
6	11-12 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения гибкости коленных суставов.	танцевальный класс	промежуточный контроль
7	13-14 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития выворотности стопы и тазобедренного сустава.	танцевальный класс	промежуточный контроль
8	15-16 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.	танцевальный класс	промежуточный контроль
9	17-18 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника и поясничного отдела.	танцевальный класс	промежуточный контроль
10	19-20 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и	танцевальный класс	промежуточный контроль

				эластичности мышц бедра.		
11	21-22 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения гибкости коленных суставов.	танцевальный класс	промежуточный контроль
12	23-24 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития выворотности стопы и тазобедренного сустава.	танцевальный класс	промежуточный контроль
13	25-26 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.	танцевальный класс	промежуточный контроль
14	27-28 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника и поясничного отдела.	танцевальный класс	промежуточный контроль
15	29-30 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	танцевальный класс	промежуточный контроль
16	31-32 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для улучшения гибкости коленных суставов.	танцевальный класс	промежуточный контроль
17	33-34 нед	групповая	2	Итоговый мониторинг	танцевальный класс	итоговый контроль

3 год обучения

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1-2 нед	групповая	2	Входящий мониторинг	танцевальный класс	входящий контроль
2	3-4 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц шеи и туловища	танцевальный класс	промежуточный контроль
3	5-6 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса	танцевальный класс	промежуточный контроль
4	7-8 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц спины и поясничного отдела позвоночника	танцевальный класс	промежуточный контроль
5	9-10 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц передней, задней, внутренней, наружной поверхностей бедра	танцевальный класс	промежуточный контроль
6	11-12 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и подтягивания ягодичных мышц	танцевальный класс	промежуточный контроль
7	13-14 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и косых мышц живота	танцевальный класс	промежуточный контроль
8	15-16 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для	танцевальный класс	промежуточный

	нед			развития и укрепления мышц ног (подготовительные трамплинные прыжки по VI позиции, разножка, лягушка, разножка-лягушка, крест-накрест и др.).	класс	контроль
9	17-18 нед	групповая	2	Промежуточный мониторинг	танцевальный класс	промежуточный контроль
10	19-20 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц шеи и туловища	танцевальный класс	промежуточный контроль
11	21-22 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса	танцевальный класс	промежуточный контроль
12	23-24 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц спины и поясничного отдела позвоночника	танцевальный класс	промежуточный контроль
13	25-26 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц передней, задней, внутренней, наружной поверхностей бедра	танцевальный класс	промежуточный контроль
14	27-28 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и подтягивания ягодичных мышц	танцевальный класс	промежуточный контроль
15	29-30 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и косых мышц живота	танцевальный класс	промежуточный контроль
16	31-32 нед	групповая	2	Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц ног (подготовительные трамплинные прыжки по VI позиции, разножка, лягушка, разножка-лягушка, крест-накрест и др.).	танцевальный класс	промежуточный контроль
17	33-34 нед	групповая	2	Итоговый мониторинг	танцевальный класс	итоговый контроль

4 год обучения

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1-2 нед	групповая	2	Входящий мониторинг	танцевальный класс	входящий контроль
2	3-4 нед	групповая	2	Диско-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
3	5-6 нед	групповая	2	Диско-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
4	7-8 нед	групповая	2	Диско-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
5	9-10 нед	групповая	2	Диско-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
6	11-12 нед	групповая	2	Диско-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
7	13-14 нед	групповая	2	Рок-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль

8	15-16 нед	групповая	2	Рок-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
9	17-18 нед	групповая	2	Рок-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
10	19-20 нед	групповая	2	Рок-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
11	21-22 нед	групповая	2	Рок-аэробика;	танцевальный класс	промежуточный контроль
12	23-24 нед	групповая	2	Джаз-аэробика.	танцевальный класс	промежуточный контроль
13	25-26 нед	групповая	2	Джаз-аэробика.	танцевальный класс	промежуточный контроль
14	27-28 нед	групповая	2	Джаз-аэробика.	танцевальный класс	промежуточный контроль
15	29-30 нед	групповая	2	Джаз-аэробика.	танцевальный класс	промежуточный контроль
16	31-32 нед	групповая	2	Джаз-аэробика.	танцевальный класс	промежуточный контроль
17	33-34 нед	групповая	2	Итоговый мониторинг	танцевальный класс	итоговый контроль

Содержание курса

1 раздел

Общие развивающие упражнения. Задача данного раздела – обогатить набор движений, развить их координацию, научить ориентироваться в зале, предотвратить и исправить искривление позвоночника.

Музыкально-ритмические упражнения. Изучение и понимание элементарных понятий музыкальной грамоты. Упражнения на воспроизведение различных ритмических рисунков под музыкальное сопровождение.

2 раздел

Партерная гимнастика. Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Задачей, данного раздела, состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Растяжка. Одной из наиболее популярных систем, способствующих развитию гибкости, силы и укреплению суставов является стрейтчинг (растягивание). Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивают их подвижность. Упражнения на растягивания делятся на пассивные и активные. Пассивные – это движения, выполняемые под действием тяжести собственного тела с помощью партнера и с использованием спортивных снарядов. Это пружинистые движения и удерживание определенных поз. Активные – упражнения на гибкость связаны с работой мышц самого человека, без помощи. Основные упражнения выполняются на каждом занятии в виде статических поз и задержек.

3 раздел

Синтез упражнений, направленных на развитие и укрепление основных групп мышц организма.

4 раздел

Главная цель - научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать её характер в движениях, развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений с музыкой. Музыкально-ритмическая тренировка является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы дискотечных, рок-н-рольных и джазовых движений, которые составляют основу хореографических композиций.

Диско-аэробика – одно из направлений танцевальной аэробики, где используются элементы современного танца. Диско-аэробика предполагает более тесное сотрудничество с музыкальным

сопровождением в стиле «диско» с умеренно-скорым темпом. Все упражнения лёгкие танцевальные, предполагающие меньшую силовую нагрузку и амплитуду.

Рок-аэробика. В основу комплекса входят различные составляющие танца рок-н-ролл. Движения построены на прыжках, подскоках (перемещение, повороты), а так же бег, рок-н-рольный шаг, интенсивность упражнений велика, музыкальное сопровождение быстрое.

Джаз-аэробика. Цель джаз-аэробики – устранение недостатков телосложения, осанки, улучшение способности к восприятию музыки и двигательному ее выражению, воспитание танцевальности, грациозности, выразительности движений. В комплексе задействованы упражнения, позволяющие активно участвовать в работе позвоночному столбу (контракция, релиз, джазовая ходьба, стрейч, кроссы). Любое из позвоночных сплетений может оказаться центром исходящего движения.

Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих курс в 5,6 классах

Знать:

- основы музыкальной грамоты;
- основы хореографического искусства;
- принципы взаимодействия музыки и танца.

Уметь:

- самостоятельно исполнять ритмические упражнения.

Владеть:

- навыками исполнения танцевальных движений, комбинаций.

Планируемые результаты освоения курса в 7, 8 классах

Предметные УУД

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками во время выполнения ритмических упражнений;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами под музыкальное сопровождение, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные, личностные УУД

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Материально-техническая база образовательного учреждения ГБОУ РМШИ соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебная аудитория (балетный зал) предназначена для реализации элективного курса «Ритмика». Имеет пригодное для занятий напольное покрытие (линолеумное), настенные зеркала, аудио-проигрыватель. Обучающиеся на занятиях в специальной одежде.

Список литературы

1. Типовая программа «Ритмика» сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением» под редакцией О. А. Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования 2005 год.
2. Примерная учебная программа по Ритмике (для средней общеобразовательной школы) – сборник «Непрерывное дополнительное образование в области хореографии» под редакцией Л. А. Сахиной – Улан-Удэ: ФГОУ ВПО ВСГАКИ 2007 год;
3. Методическое пособие «Ритмическая гимнастика» Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - Санкт-Петербург 2001;
4. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе Т.С. Лисицкая, к.б.н., профессор. Журнал «Учитель» № 17 - 24 2010;
5. Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1 – 11 классы» А.П. Матвеев, Т.В. Петрова Дрофа – Москва 2008;
6. «Ритмика» Конорова Е.В. – Москва 1990;
7. «Гимнастика. Ритм. Пластика» Кряж В. Н. и др. Минск 1987;
8. «Ритмика. Музыкальное движение» Руднева С., Фиш Э. – Москва 1972.