

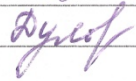
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Дальнезагорская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Протокол № 1 от

« 24 » 08 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора школы

по УР Дальнезагорской средней школы

« 24 » 08 Каминская Е.В./

« 24 » 08 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Дальнезагорской средней школы

« 24 » 08 /Берденникова И.А.

2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Ритмика»

для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа по элективному курсу «Ритмика» составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Дальнезакорской средней школы.

Общее число учебных часов на курс «Ритмика» за 1 год обучения отводится 34 часа (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

Метапредметные:

Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии;

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог.

Предметные результаты:

учащиеся должны **знать:**

- названия классических движений нового экзерсиса;
- названия движений бального танца «Венский вальс»; «Стакатто»;
- особенности исполнения историко-бытового танца «Полонез» - значение слов «легато», «стакатто», ритм, акцент, темп;
- новые направления и виды хореографии и музыки;

- классические термины;
- жанры музыкальных произведений;

уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов.
- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;

Содержание программы

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико – гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения с музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения. 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.

Формы организации и виды деятельности:

Ведущей формой организации занятий является групповой. Наряду с групповым осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям. Продолжительность занятий – 40 минут.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве;
2. Ритмико-гимнастические упражнения;
3. Игры под музыку;
4. Танцевальные упражнения;
5. Беседа;

5 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико-гимнастические упражнения	7	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.

3	Упражнения с музыкальными инструментами	7	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	7	Учится 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. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

6класс

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико-гимнастические упражнения	7	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.

3	Упражнения с музыкальными инструментами	7	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	7	Учится 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 столкновении интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резке акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

7 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико гимнастические упражнения	- 7	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.

3	Упражнения с музыкальными инструментами	7	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	7	Учится 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. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5		7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

8 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико - гимнастические упражнения	7	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
3	Упражнения с	7	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия

	музыкальными инструментами		новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	7	Учится 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. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).
5	Танцевальные упражнения	7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

9 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико гимнастические упражнения	7	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
3	Упражнения с музыкальными	7	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет

	инструментами		гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	7	Учится 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. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Технические средства:

компьютер (ноутбук)

магнитофон.

Учебно-практическое оборудование:

раздаточный дидактический материал;

компьютерные презентации;

видеофрагменты;

обучающие фильмы;

резиновые мячи для развития координации;

гимнастические палки;

скакалки;

атрибуты для танцев;

музыкальные инструменты: (бубны, ложки, маракасы, ксилофон и другие).

