ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.2.12

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Мценска «Средняя общеобразовательная школа №7»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмическая гимнастика»

Класс: 10
Уровень образования: среднее общее
Направление: спортивно-оздоровительное

Форма: внеурочная деятельность

Программа составлена: учителем физической культуры Ерошкиной О.М.

2020

Рабочая программа по ритмической гимнастике
10 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности «Ритмика» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 классов» (В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях в школе.

Ритмическая гимнастика – это общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений гимнастики. Доступность ритмической гимнастики в том, что ее содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе и возможностью демонстрировать хорошо отработанные упражнения.

Специалисты отмечают большое влияние упражнений ритмической гимнастики на физическое развитие и воспитание детей разного школьного возраста. Ритмическая гимнастика развивает внимание, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность, она придает движениям естественную непринужденность и уверенность. Занятия ритмической гимнастикой не только физически развивают детей и повышают их физическую подготовленность, но и играют огромную роль в их воспитании. Одним из главных результатов занятий ритмической гимнастикой – это воспитание нравственных качеств, сознательной дисциплины, трудолюбия, опрятности, доброжелательного отношения к окружающим. Групповые занятия ритмической гимнастикой у старшеклассников способствуют развитию эстетических чувств. Ритмическая гимнастика является прекрасным средством гармонического развития личности школьников, развития их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности. Творчески применяя упражнения ритмической гимнастики на уроках, активизируется двигательная деятельность учащихся и повышается интерес к

занятиям. В то же время выполняется одно из существенных требований к современному уроку – это сочетание образовательной направленности с достижением его высокой моторной плотности, динамичности и эмоциональности.

Цели:

В старших классах закрепляется вся база знаний, накопленных за предыдущие годы обучения.

Задача педагога – способствовать дальнейшему эстетическому развитию ученика. Школьник должен быть танцевально выразителен, пластичен, современен. Старшеклассник должен полноценно развиваться и полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

Цель курса – закрепить, не потерять накопленные знания, средствами танца, помочь творческой личности подростка, адаптироваться в современных условиях.

Место предмета в учебном плане:

На изучение предмета «Ритмическая гимнастика» в 10 классе отводится 34 часа в год по 1 часу в неделю.

Программа обучения включает в себя следующие разделы:

1. Корригирующая гимнастика,
2. Классический, народно-сценический, историко-бытовой, бальный, современный танцы.
3. Партерный экзерсис.
4. Степ-аэробика, «модерн».
5. Танцевальные номера

Тематическое планирование по ритмической гимнастике для учащихся 10 класса.

№	Тема урока	Планируемый результат	Кол-во часов	Контроль
1	Разминка с элементами свободной пластики	Выполнить элементы свободной пластики.	1 час	Текущий
2	Классический экзерсис.	Выполнить классический экзерсис.	1 час	Текущий
3	Упражнения для гибкости и осанки.	Изучить основные упражнения для гибкости и осанки.	1 час	Текущий
4	Растяжка у станка («модерн»).	Выполнить растяжку у станка	1 час	Текущий
5	Партерная гимнастика.	Выполнить партерную гимнастику.	1 час	Текущий
6	Allegro (прыжковые комбинации). Разминка с элементами свободной пластики.	Выучить прыжковые комбинации (Allegro)	1 час	Текущий

7	Вращения по диагонали («модерн»).	Вращения по диагонали.	1 час	Текущий
8	Растяжка у станка («модерн»).	Выполнить растяжку у станка.	1 час	Промежуточный: элементы свободной пластики, растяжка, вращения.
9	Упражнения с гимнастическим мячом.	Выполнить упражнения с гимнастическим мячом.	1 час	Текущий
10	Степ- аэробика, «модерн».	Провести степ-аэробику. Упражнения в стиле «модерн».	1 час	Текущий
11	Партерная гимнастика, упражнения для шейного отдела.	Выполнить упражнени партерной гимнастики упражнения для шейног отдела.	1 час	Текущий
12	Разминка для плечевого сустава. Вращение по диагонали.	Выполнить упражнения для плечевого сустава, разучить вращения.	1 час	Текущий
13	Классический экзерсис, растяжка.	Разучить классический экзерсис, выполнить растяжку	1 час	Текущий
14	Этюды на элементах свободной пластики.	Разучить этюды из элементов свободной пластики	1 час	Текущий
15	Упражнения для суставов пальцев и кистей рук.	Выполнить упражнения для суставов пальцев и кистей рук	1 час	Текущий
16	Степ-аэробика, растяжка у станка.	Выполнить степ-аэробику и растяжку у станка.	1 час	Промежуточный: партерная гимнастика, классический экзерсис, степаэробика.
17	Упражнения с гимнастическим мячом.	Разучить упражнения гимнастическим мячом	1 час	Текущий
18	Par terre-растяжка.	Выполнить Par terre-растяжка	1 час	Текущий
19	Классический экзерсис, port de bras	Выполнить экзерсис, port de bras/	1 час	Текущий
20	Партерная гимнастика.	Выполнить партерную гимнастику.	1 час	Текущий
21	Разминка для мышц корпуса. Разминка позвоночника и рёбер.	Выполнить упражнения н укрепление мышц корпус разминку позвоночника рёбер.	1 час	Текущий

22	Степ-аэробика, «модерн».	Провести степ-аэробику, выполнить разминку в стиле «модерн».	1 час	Текущий
23	Вращение по диагонали стиле «модерн».	Выполнить вращение п диагонали в стиле «модерн»	1 час	Текущий
24	Этюд на элементах свободной пластики.	Разучить этюд на элементах свободной пластики.	1 час	Текущий
25	Упражнения с гимнастическим мячом	Выполнить упражнения с мячом.	1 час	Текущий
26	Упражнения на пресс и мыш бедра.	Выполнить упражнения н пресс и мышц бедра.	1 час	Промежуточный: этюд на элементах свободной пластики, упражнения с мячом, растяжка.
27	Просмотр фрагментов фильм «Уличные танцы». Классический экзерсис, растяжка у станка.	Проанализировать танцевальные элементы, представленные в фильме. Выполнить классический экзерсис и растяжку.	1 час	Текущий
28	Разминка на гибкость и осанку.	Провести разминку на гибкость и осанку.	1 час	Текущий
29	Степ-аэробика, растяжка «модерн».	Провести степ-аэробику растяжку «модерн»	1 час	Текущий
30	Разминка с элементам свободной пластики.	Выполнить разминку с элементами свободной пластики	1 час	Текущий
31	Упражнения с гимнастическим мячом.	Разучить упражнения гимнастическим мячом	1 час	Текущий
32	Вращения. Разминка н гибкость и осанку.	Выполнить вращения. Провести разминку на гибкость и осанку.	1 час	Текущий
33	Закрепление пройденного материала.	Закрепить пройденный материал, повторить изученные танцевальные движения	1 час	Текущий

34	Контрольный урок.	Продемонстрировать танцевальные элементы, изученные в процессе курса	1 час	Итоговый: разминка с элементами свободной пластики, степаэробика, вращения «модерн», анализ фрагментов фильма.
	Всего:		34 часа	

В соответствии с учебно-тематическим планом содержание обучения ритмической гимнастике в 10 классе включает в себя изучение танцевальных шагов, танцев, ритмических движений, танцевальных позиций, просмотр фрагментов танцевальных фильмов, изучение исторических и современных танцев. Учащиеся занимаются гимнастикой, выполняют акробатические элементы, учатся принимать танцевальные позиции, работают у станка, учатся правильному построению композиции танца, обучаются элементам современной аэробики, импровизируют на заданные темы.

Требования к уровню подготовки учащихся:

По итогам года учащиеся 10 класса должны **знать (уметь):**

- ✓ Работать с музыкальным материалом. (Ритм, темп, характер музыки).
- ✓ Исполнять гимнастические упражнения.
- ✓ Знать основные понятия и позиции.
- ✓ Выполнять ритмическую гимнастику.
- ✓ Владеть комплексом расслабляющих упражнений.
- ✓ Владеть некоторыми историческими танцами.
- ✓ Уметь воспринимать и анализировать видео материал.
- ✓ Уметь выстраивать композицию танца в пространстве.
- ✓ Работать с предметами.
- ✓ Выполнять задания по импровизации.
- ✓ Работать над совершенствованием танцевальных навыков, используя в технологии различные танцевальные стили.
- ✓ Эмоционально исполнять изученный материал.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:

- ✓ Программа предусматривает формирование у обучающихся 10 класса общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Ритмическая гимнастика» являются умения:
- ✓ иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- ✓ передавать в движении нюансы музыки; • - приобретать навыки коллективных действий;
- ✓ осуществлять самоконтроль.

Список литературы.

1. Базарова Н.П., Мэй Б.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Искусство, 2001.
3. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность. – М.: Искусство, 1983.
4. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.

5. Ткаченко Н.И. Народный танец. – М.: Искусство, 1954.
6. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Советская Россия, 1984.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М.: Владос, 2003.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М.: Владос, 2004.
9. Секрет танца / составитель Т.К. Васильева/. – СПб.: ТОО «Динамит», ООО «Золотой век», 1997.
10. Бальные танцы / составитель А.Н. Беликова/. – М.: Советская Россия, 1986.
11. Современный бальный танец. – М.: Просвещение, 1978.
12. Пол Боттомер. Уроки танца. – М.: ЭКСМО, 2004.
13. Танцуем, играем и поём / составитель А. Беликова / Молодёжная эстрада, №1, 2000.
14. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.
15. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8 – 17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975.
16. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М.: 1974.
17. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. – М.: Просвещение, 1978
18. Хамзин Х. Правильная осанка. – М.: Медицина, 1972.
19. Собинов Б., Суворов Н. Эстрадно - спортивные танцы. – М.: Искусство, 1964.
20. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
21. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Гном и Д, 2004.
22. 22.Раздронина Л. Танцуйте на здоровье. – Ростов - на - Дону: Феникс, 2007.
23. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
24. Фисанович Т.М. Танцы (для девочек). – М.: Астель, 2000
25. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI-XIX веков. – Калининград: Янтарный сказ, 2004.
26. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987.
27. Воронина И. Историко-бытовой танец /учебное пособие/. – М.: Искусство, 1980.
28. 28.Великович Э. Здесь танцуют./рассказы о танцах/. – Л.: Детская литература, 1974.