

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ №19»

ПРИНЯТО

Решением Методического объединения
физкультуры, ОБЖ и дополнительного
образования МОУ «Гимназия №19»

Руководитель
 / Смиркин А. Н.

Протокол заседания от
« 27 » 08 2024 г. №

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Гимназия №19»

/Акимова З.И.

Приказ от

« 2 » сент. 2024 г. № 148.



М.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

МОУ «Гимназия №19»

 /Бочкарева Е.Н.

« 30 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»
11 КЛАСС
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:

Абитова Елена Викторовна: учитель ритмики

Саранск, 2024

Пояснительная записка

При составлении программы были использованы и используются при ее реализации материалы:

Тихонова В.Н. Примерная рабочая модифицированная программа «Ритмика» для учащихся 11 класса. Белгород, 2013

Цель реализации рабочей программы предмета «Ритмика» - развитие хореографических, музыкально – творческих способностей и эмоционального мира, обучающихся через приобщение к различным видам танцевальных направлений.

Задачи учебного курса «Ритмика»:

Дать представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки.

Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития воспитанников, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей воспитанников в области истории, географии, литературы, фольклора;

Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;

Обучить танцевальной этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

Обеспечить эмоциональную разгрузку воспитанников, воспитать культуру эмоций;

Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Определение места и роли учебного предмета

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования роль учебного предмета «Ритмика»: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Курс «Ритмика» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю, рабочая программа рассчитана на 99 ч. на год обучения.

Формы контроля знаний и умений, обучающихся и их количество

Программа «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Регионально- национальный компонент

При реализации программы по предмету «Ритмика» используются музыкальные и танцевальные композиции национальной и региональной культуры Мордовии: песни, пляски.

Имитационные упражнения и игры, построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.

Требования к уровню освоения обучающихся по конкретному учебному предмету.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 г.)

Личностные результаты:

- 1)** российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2)** гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3)** готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4)** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5)** сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 3)** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4)** готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5)** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6)** умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7)** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8)** владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9)** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- 1)** умение использовать разнообразные формы и виды пластической и хореографической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2)** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3)** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4)** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5)** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов танца, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Методы, формы организации работы

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

- 1.** Наглядно-слуховой – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.
- 2.** 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.
- 3.** Практический - предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции с элементами 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.

Уроки ритмики сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Содержание

Программа «Ритмика» для 11 класса состоит из 4-х разделов:

- 1.** Раздел «Ритмика»
- 2.** Раздел «Танцевальная азбука»
- 3.** Раздел «Танец»
- 4.** Раздел «Партерная гимнастика»

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма,

обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.

Проводится на каждом уроке в виде "статического танца" в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача — развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений — 4—8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность — 10—15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности.

1. Разучивание разминки в современном стиле

Раздел «Танцевальная азбука» включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, воспитывают осанку, помогают усвоить основные правила хореографии.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями: — позиции ног;

- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

- 1.** Поклон. Постановка корпуса.
- 2.** Позиции ног, рук в современной хореографии.
- 3.** Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг.
- 4.** Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации
- 5.** Танцевальные комбинации из приставных шагов. Отработка
- 6.** Приставной шаг вперед, назад с правой, левой ноги, в сторону, диагональ.
- 7.** «Квадрат» с правой, левой ноги.
- 8.** Танцевальные комбинации из приставных шагов.
- 9.** Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick.

10. «Шассе» в сторону с правой, левой ноги.

11. Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии

Раздел «Танец» включает изучение танцевальных движений, которые складываются в рабочие комбинации; разучивание народных плясок, историко-бытовых, современных, бальных и массовых танцев; разыгрываются этюды с воображаемыми предметами и этюды на развитие актёрского мастерства.

Учащиеся знакомятся с танцевальной культурой народов мира, изучают хореографическое наследия русского, татарского народа. А также основных видов народной хореографии – академический танец, фольклорный танец, стилизованный танец. Народный танец способствует воспитанию у подрастающего поколения толерантного отношения к национальным традициям разных народов мира и любви и уважения к своим исконным национальным традициям.

Изучаются основные движения современных танцев и диско и вариации из них. Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре. В контактных танцах, помимо вышесказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

1. История возникновения и развития основных направлений современной хореографии.

2. Основы классического танца. Повторение.

3. Основная комбинация из танца «Вальс» с поворотом.

4. Основная комбинация из танца «Вальс» в паре.

5. Разучивание вальса

6. «Вальсовая дорожка».

7. «Окошко», (одинарное, двойное)

8. Вальсовая комбинация с маленьким квадратом

9. Вальсовая комбинация с большим квадратом. Осевой шаг, проходящий

10. Левая, правая перемена вальса. Вперед, назад

11. «Вальсовая дорожка», «окошко», «квадрат» в паре

12. Отработка вальсовых движений

13. «Лодочка» balance

14. Русский танец

15. Отработка комбинации **16.** Мордовский танец

17. Отработка комбинаций

Раздел «Партерная гимнастика» даёт возможность сохранить и улучшить здоровье школьника; устранить и предупредить физические недостатки – сутулость, косолапость, плоскостопие, искривление позвоночника; развить правильную осанку, гибкость и силу тела, выносливость.

- 1. Партерный экзерсис**
- 2. Координация движения.**
- 3. Упражнения на равновесие**
- 4. Контрольный урок**

Календарно – тематический план

11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	История возникновения и развития основных направлений современной хореографии.	2
2	Поклон. Постановка корпуса.	2
3	Позиции ног, рук в современной хореографии.	2
4	Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг	2
5	Разучивание разминки в современном стиле	2
6	Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации	2
7	Танцевальные комбинации из приставных шагов. Отработка	2
8	Приставной шаг вперед, назад с правой, левой ноги, в сторону, диагональ.	2
9	«Квадрат» с правой, левой ноги.	2
10	Танцевальные комбинации из приставных шагов.	2
11	Основы классического танца. Повторение.	2
12	Основная комбинация из танца «Вальс» с поворотом	2
13	Основная комбинация из танца «Вальс» в паре.	2
14	Разучивание вальса	2
15	«Вальсовая дорожка».	2
16	«Окошко», (одинарное, двойное)	2
17	Вальсовая комбинация с маленьким квадратом	2
18	Вальсовая комбинация с большим квадратом. Осевой шаг, проходящий	2
19	Левая, правая перемена вальса. Вперед, назад	2
20	«Вальсовая дорожка», «окошко», «квадрат» в паре	2
21	Отработка вальсовых движений	2
22	«Лодочка» balance	2
23	Координация движения.	2
24	Упражнения на равновесие	2
25	Партерный экзерсис	2
26	Русский танец	2
27	Отработка комбинации	2
28	Мордовский танец	2
29	Отработка комбинации	2
30	Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick	2
31	«Шассе» в сторону с правой, левой ноги.	2
32	Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии	2
33	Контрольный урок	2

Учебно-методическое обеспечение

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1973.
5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. Просвещение, 2010.
7. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
8. Короткое И.М. Подвижные игры во дворе. М. : Знание, 1987.
9. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
10. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
11. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
12. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников. - 2-е изд., исправленное и дополненное. - Самара: Издательство. Учебная литература, 2006.
13. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
14. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М. : Ф и С, 1975. 10

Приложение 1

Критерии оценивания

5 («отлично») выразительное, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, активное сотрудничество в учебном процессе

4 («хорошо») отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), сотрудничество в учебном процессе

3 («удовлетворительно») исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

2 («неудовлетворительно») комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований