


«Рассмотрено»
Протокол заседания МО № 1
МАОУ «Лицей №146
«Ресурс»»

 /Корнеева И.Н.
от «26» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя по ВР
МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»»

 /Константинова О.Н./
«27» августа 2020 г.

«Утверждаю»
МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»»

 /Каримова Д.С./
Приказ № 63/2-о
от «28» августа 2020 г.



Рабочая программа
Физическая культура (ритмика) 10-11 класс
Уровень образования: среднее общее образование

МАОУ Лицей «Ресурс» №146

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» августа 2020г

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Казань 2020

Пояснительная записка

Дисциплина «Ритмика» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования и является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры.

Процесс освоения программы «Ритмика» предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Программа способствует формированию положительного отношения к учению учащихся, развитию музыкального вкуса, развитию двигательного аппарата. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. Нормативная основа программы:

1. . Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 2 декабря 2014 года и 31 декабря 2015 года.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ « Лицей №146 «Ресурс»»
4. Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»»
5. Учебный план МАОУ « Лицей №146 «Ресурс»» на 2020-2021 учебный год
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2011 года №19-337 «О введении третьего часа физической культуры»
7. На основании локального акта по МАОУ «Лицей №146 «Ресурс» от 29.08.2019, приказ № 92/3-0, введенный третий час по физкультуре

отводится на ритмику с возможностью ведения физическая культура (ритмика) другим учителем.

Актуальность

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте.

Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся. Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета;

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты;

3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов;

4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией;

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

Цели и задачи

Цели Образовательная цель программы – приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца.

Развивающая цель программы – воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы – профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Задачи В области хореографии:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту. - совершенствование психомоторных способностей учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно - эстетические, духовные и физические потребности.

В области физической подготовки:

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

- укреплять физическое и психологическое здоровье - развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Результаты освоения образовательной программы:

10 классы

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.
- усиление мотивации к социальному познанию и творчеству;

Метапредметные:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

Предметные результаты: учащиеся должны стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене.

Должны знать: - названия движений нового экзерсиса; - основные позиции рук и ног в танцах латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения кубинского танца «Сальса», латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»; - отличительные особенности исполнения бального танца европейской программы «Быстрый фокстрот»; - значение слов ритм, акцент, темп; - новые направления и виды хореографии и музыки; - жанры музыкальных произведений.

Должны 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; - исполнять основные движения кубинского танца «Сальса», латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»; - самостоятельно исполнять бальный танец европейской программы «Быстрый фокстрот»; - создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках; - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку.

11 классы

Личностные:

- осмысленное восприятие всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры;
- воспитание лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Метапредметные:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

учащиеся сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

Должны знать: - названия движений нового экзерсиса; - отличительные особенности спортивных бальных танцев латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения латиноамериканского танца «Самба», спортивного бального танца европейской программы «Вальс»; - новые направления хореографии современный этюд; - классические термины.

Должны уметь: - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку; - грамотно исполнять латиноамериканский танец «Самба»; - самостоятельно исполнять спортивный бальный танец европейской программы «Вальс»; - создавать собственные оригинальные композиции, используя элементы, выученные на уроках, из собственных источников; - реализовать свои идеи в движении; - при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле; - выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца; - сопереживать, осуществлять взаимовыручку и поддержку.

Программа предусматривает формирование у школьников *универсальных учебных действий*:

Личностные действия:

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

способность формулировать проблему и цели своей работы; определение адекватных способов и методов решения задачи; прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями;

развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; умение структурировать знания;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;

освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;

владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Сроки реализации программы - 2 года обучения. Занятия проводятся - 1 раз в неделю, 34 занятия в год.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с учениками: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого учащегося. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. С учащимися проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях учащиеся получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание изучаемого курса: 10 класс

Вводные занятия. Педагог знакомит учащихся с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира. Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Особенности кубинского танца «Сальса».

Особенности латиноамериканского танца «Ча-ча-ча». Особенности спортивного бального танца европейской программы «Быстрый фокстрот». Современные танцы XX века - свободные танцы, джазовые танцы, танец модерн, хип-хоп.

Репетиционно-постановочная работа. Данный раздел включает в себя обще-развивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются.

Итоговые занятия и мероприятия. В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали, новогодние праздники. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения.

2 этап (6 класс) Вводные занятия. Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира. Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Особенности латиноамериканского танца «Самба». Особенности спортивного бального танца европейской программы «Вальс».

Репетиционно-постановочная работа. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими учащимися. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Учащиеся очень интересуются жизнью в других странах, поэтому в репертуаре есть любимые бальные танцы в разных стилях и ритмах исполнения. Оздоровительный момент - это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Итоговые занятия и мероприятия. В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали, новогодние праздники. Программы итоговых и досуговых

мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения.

Учебно-тематический план для 10 классов

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Ритмическая разминка	9
2.	Танец «Сальса»	7
3.	Танец «Ча-ча-ча»	10
4.	Танец «Быстрый фокстрот»	8

Учебно-тематический план для 11 классов

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Ритмическая разминка	9
2.	Танец «Самба»	7
3.	Танец «Вальс»	18

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

Методическое обеспечение программы:

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики: • принцип развивающего и воспитывающего характера обучения; • принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов современного и бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, и в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы: 1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы. 2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др. 3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. 4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы: • комментирование; • инструктирование; • корректирование.

Учебно - методическое и техническое обеспечение занятий: Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения: - наличие просторного зала для занятий ритмикой и танцем; - качественное освещение в дневное и вечернее время; - музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон), -

аудиозаписи, CD записи; - специальная форма и обувь для занятий: для девочки - гимнастический купальник, юбка, белые носочки, чешки; для мальчика - белая футболка, черные шорты, белые носочки, кроссовки; - костюмерная.

Список учебной и методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
 2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
 3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
 4. Детский фитнес. М., 2006.
 5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
 6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
 7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
 8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
 9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
 10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
 11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
 12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
 13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
 14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
- ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ 1. www.dance-city.narod.ru 2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru 4. www.youtube.com