

«Рассмотрено»
Протокол заседания МО № 2
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) 5-9 класс
Уровень образования: основное 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 2020г.

Рабочая программа по ритмике на уровень основного общего образования составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии. 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.

Пояснительная записка

Дисциплина «Ритмика и танец» занимает важное место в системе художественно-эстетического

образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует

формированию общей культуры

Личностные:

- формирование социальной роли учащихся;

- формирование положительного отношения к учению учащихся, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Ритмика и танец - предусматривает приобретение учащихся 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. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала. 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.

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. 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:

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: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач:** 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;
- формирование 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.

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения образовательного модуля: Личностные:

- 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:

В конце 1 этапа обучения, учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, 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
- исполнять основные движения и танцевальные этюды бального танца «Фигурный вальс»;
- исполнять историко-бытовые танцы «Полонез»

- исполнять танец современных ритмов «Стакатто»
- исполнять русский танец «Лебедушка».
- исполнять танец цветик «Семицветик».
- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- 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.

В конце 2 этапа обучения, учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье, а также должны знать:

- новые направления и названия движений бального танца: «Фигурный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба»
- знать историю возникновения танцев: «Самба», «Рок-н-ролл», «Ча-ча-ча» -новые направления хореографии современный этюд;
- виды и жанры хореографии;
- историю создания танцев народов мира;
- классические термины;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- грамотно исполнять бальный танец: «Фигурный вальс», «Самба», «Ча-ча-ча»
- создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;
- реализовать свои идеи в движении; -при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а также уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Организация образовательного процесса.

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 учащегося.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на

занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. С учащимися 1 и 2 этапа 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 учебного предмета:

Включение в программу знаний по музыке, урок ритмики. Музыка для учащихся становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители часто звучащие в эфире. И за мишурой аранжировки слушатели подростки не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Уроки ритмики раскрывают перед обучающимися иные грани музыки достойные внимания. Целью урока ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки.

За первый этап обучения учащиеся приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данный урок раскроет способности учащегося, поможет выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главная задача занятия, уметь выразить свои ощущения, используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусств, и содействие личностному

и профессиональному самоопределению учащихся. Учащимся интересно узнать о новых танцевальных направлениях, о жизни выдающихся балерин, балетмейстеров или популярных танцевальных групп. Учитывая это, в программу включен новый момент урока: беседы - «Танец сегодня».

На втором этапе обучения учащиеся на уроке ритмики занимаются подготовкой к последнему звонку. В программу вводится новая форма постановок - это работа над танцем «Школьный вальс» .

Программа за 9 класс предусматривает расширение знаний о музыке, хореографии и усовершенствование хореографического мастерства, развитие творческого мышления и логики. Включен новый момент урока - творческая импровизация на современный этюд. Ученики пробуют выразить себя в новом качестве «Я - хореограф». Танцы, входящие в программу из года в год, могут меняться по мере того как меняется стиль, мода и появляются новые популярные направления в хореографии.

Формы и виды контроля.

Форма контроля	Вид контроля	Периодичность
Концерт	Отчётный	1 раз в год
	Промежуточный	1 раз в четверть
	В рамках школьных мероприятий	В течение года
Портфолио достижений	Накопительная папка	В течение всего времени обучения
Танцевальные этюды	В рамках школьных мероприятий.	В течение года

Ожидаемые результаты реализации программы

Позитивное отношение школьника к базовым ценностям общества и к социальной реальности в	Опыт самостоятельных социальных действий.
---	---

Учебный план для 5-8 классов, 1 этап

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Ритмическая разминка	9
2.	Основные элементы современного танца	7
3.	Упражнения на развитие силы рук и ног, кросс	10
4.	Импровизация	9

Учебный план для 9 классов, 2этап

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Ритмическая разминка	7
2.	Танец. Импровизация	9
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; - музыкальная аппаратура (ноутбук, колонки), - аудиозаписи; - специальная форма и обувь для занятий.