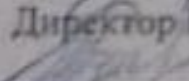


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 149  
Протокол № 7 от 24.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 200 от 24.08.2020г.  
Директор ГБОУ СОШ № 149  
 Степанова Е.В.

Рабочая программа по  
**Физической культуре (ритмика)**

(Наименование предмета в соответствии с учебным планом)

Для 10-11 классов

Ф.И.О. учителя: Громова Мария Андреевна  
Педагогический стаж: 4 года  
Квалификационная категория: первая

Санкт-Петербург  
2020 год

## **Аннотация**

В качестве программы третьего урока физической культуры в 10-11 классах среднего образования используются уроки ритмики. Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме учебной программы школы. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Для этого есть годами накопленный педагогический опыт, и это соответствует требованиям времени к статусу человека, его образовательной компетенции, физическим и духовным возможностям. Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря.

Тематическая цельность и последовательность развития курса помогают обеспечить прозрачные эмоциональные контакты с искусством на каждом этапе обучения. Ребенок поднимается год за годом, урок за уроком на более сложный уровень, по ступенькам познания личных связей со всем миром художественно-эмоциональной культуры.

Предмет «Ритмика» предполагает сотворчество учителя и ученика; диалогичность; четкость поставленных задач и вариативность их решения; освоение традиций художественной культуры и импровизационный поиск лично значимых смыслов.

Основные виды учебной деятельности — практическая двигательнотворческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира.

Наблюдение и переживание окружающей реальности, а также способность к осознанию своих собственных переживаний, своего внутреннего мира являются важными условиями освоения детьми материала курса. Конечная цель — формирование у ребенка способности самостоятельного видения мира, размышления о нем, выражения своего отношения на основе освоения опыта музыкальной и физической культур.

Систематическое освоение художественного наследия помогает осознать искусство как духовную летопись человечества, как выражение отношения человека к природе, обществу, поиску истины.

На протяжении всего курса обучения школьники знакомятся с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство разных стран и эпох. Огромное значение имеет познание художественной культуры своего народа.

При всем разнообразии форм, ритмика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

- 1) сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев;
- 2) гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;
- 3) тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
- 4) большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
- 5) высокая динамичность и разнообразие движений;
- 6) возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
- 7) расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
- 8) коллективный характер занятий.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Ритмика» для обучающихся 10-11 классов ГБОУ СОШ № 149 разработана на основе:

- 1) Закона об образовании Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями),
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,
- 3) Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования,
- 3) Устава ГБОУ СОШ № 149,
- 4) Основной образовательной программы «ГБОУ средняя общеобразовательная школа №149» Калининского района, г. Санкт-Петербург,
- 5) календарным графиком ГБОУ средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт Петербурга,
- 6) примерной программы среднего общего образования «Ритмика и танец», составленной научным сотрудником НИИ художественного воспитания Бахто С.Е., утвержденной Министерством культуры РФ с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. N189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".)
- 7) учебно-методического комплекса Ритмика в школе. Третий урок физической культуры для 10-11 классов.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме учебной программы школы. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

### **1. Цели изучения учебного предмета «Ритмика» в системе среднего общего образования**

Основными целями изучения учебного предмета «Ритмика» в системе среднего общего образования являются:

- формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
- развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;
- художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ самопознания и самоидентификации;
- овладение элементарной физической грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса;
- формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;
- воспитание гражданственности и патриотизма.

Перечисленные цели реализуются в конкретных задачах обучения:

оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
- способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата - формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

образовательные:

- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;

воспитательные:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;
- воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»**

В качестве программы третьего урока физической культуры в 10-11 классах среднего образования используются уроки ритмики. Для этого есть годами накопленный педагогический опыт, и это соответствует требованиям времени к статусу человека, его образовательной компетенции, физическим и духовным возможностям. Данная дисциплина требует дополнительного оборудования и инвентаря.

Тематическая цельность и последовательность развития курса помогают обеспечить прозрачные эмоциональные контакты с искусством на каждом этапе обучения. Ребенок поднимается год за годом, урок за уроком на более сложный уровень, по ступенькам познания личных связей со всем миром художественно-эмоциональной культуры.

Предмет «Ритмика» предполагает сотворчество учителя и ученика; диалогичность; четкость поставленных задач и вариативность их решения; освоение традиций художественной культуры и импровизационный поиск личностно значимых смыслов.

Основные виды учебной деятельности — практическая двигательнотворческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира.

Наблюдение и переживание окружающей реальности, а также способность к осознанию своих собственных переживаний, своего внутреннего мира являются важными условиями освоения детьми материала курса. Конечная цель — формирование у ребенка способности самостоятельного видения мира, размышления о нем, выражения своего отношения на основе освоения опыта музыкальной и физической культур.

Систематическое освоение художественного наследия помогает осознавать искусство как духовную летопись человечества, как выражение отношения человека к природе, обществу, поиску истины.

На протяжении всего курса обучения школьники знакомятся с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство разных стран и эпох. Огромное значение имеет познание художественной культуры своего народа.

При всем разнообразии форм, ритмика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

- 1) Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев;
- 2) Гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;
- 3) Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
- 4) Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
- 5) Высокая динамичность и разнообразие движений;
- 6) Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
- 7) Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
- 8) Коллективный характер занятий.

Требования к уровню подготовленности учащихся по освоению знаний, умений и навыков раздела программы:

«Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве»:

Основы знаний:

- назначение спортивного и танцевального залов, правила поведения в них;
- причины травматизма и правила поведения на занятиях;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий;
- назначение специального оборудования в зале (зеркала, хореографический станок);
- средства музыкальной выразительности; назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления;
- правила свободного и рационального дыхания;
- правила передвижения по линии танца, стороны и точки зала;
- применение упражнений на расслабление мышц;
- правила поддержания правильной осанки;
- основы здорового образа жизни;
- история развития танцев европейского стандарта и латиноамериканских танцев;
- применение основных терминов в балетных танцах и классической хореографии;
- применение основных терминов в народно-характерном танце.

### **3. Место предмета «Ритмика» в учебном плане**

Учебный предмет «Ритмика» является необходимым компонентом среднего образования школьников. Уроки ритмики используются в качестве третьего урока физической культуры на ступени среднего образования в ГБОУ СОШ № 149. Его содержание предоставляет обучающимся возможность войти в мир физической культуры, познакомиться с основами двигательной активности и здорового образа жизни.

Учебный план ГБОУ СОШ № 149 на этапе среднего общего образования включает 68 учебных часов для обязательного изучения образовательной области «Ритмика», по 1 часу в неделю в 10 и 11 классе.

Учебный предмет «Ритмика» на ступени среднего образования в ГБОУ СОШ № 149 составляет формируемую участниками образовательного процесса часть учебного плана. С учетом общих требований ФГОС СОО изучение предметной области «Ритмика» должно обеспечить:

- развитие инновационной творческой деятельности обучающихся в процессе решения прикладных учебных задач;
- активное использование знаний, полученных при изучении других учебных предметов, и сформированных универсальных учебных действий;
- физическое и духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся.

#### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Ритмика»**

Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовно-нравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, одобрите и культурной полноценности в восприятии мира.

Внедрение программы «Ритмика» в школе является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений опорно-двигательного аппарата — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуросоздающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса – развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания.

Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постичь только через собственное переживание – проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению – основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально-ценностных критериев жизни.

#### **5. Результаты освоения учебного предмета «Ритмика»**

##### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки,

анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями предмета «Ритмика»;

- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;

- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;

- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;

- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением;

- соблюдать нормы этики и этикета.

### **Предметные результаты**

#### **в познавательной сфере:**

- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;

- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;

- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;

- сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

#### **в мотивационной сфере:**



- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
- формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда; направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах;
- стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда;

#### **в эстетической сфере:**

- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике;
- умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;
- рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;
- участие в оформлении класса и школы, стремление внести красоту в домашний быт;

#### **в коммуникативной сфере:**

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;
- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

#### **в физиолого-психологической сфере:**

- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

### **6. Содержание программного материала**

Программа «Ритмика» содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;

- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- балльные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой. Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др.). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) балльные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев, русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий — формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

Особенностью рабочей программы для обучающихся 10-11 классов являются включение в урок чередования различных видов деятельности: музыкально-ритмических упражнений, тренировочных упражнений (ОФП), танцевальных элементов, прослушивания музыкального материала. Для 10-11 классов необходимо применять дифференцированный подход при изучении дисциплины и учитывать индивидуальные творческие способности.

### **6.1. Содержание учебного материала рабочей программы «Ритмика» 10 класс, 34 часа**

Данная программа сориентирована на работу учащихся, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Содержание программного материала направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований спортивно-хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал урока обширен, основное его содержание составляют упражнения и движения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, полученных в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительности танца, знания этикета историко-бытового танца. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений движений, танцев.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Основы знаний (1 час). Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
2. ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве (3 часа). Применяют разученные упражнения для развития спортивно-силовых способностей.
3. Упражнения с предметами (10 часов). Выполнение упражнений с предметами для гибкости суставов рук, ног. Осуществляют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Растягивание и

расслабление мышц. Развитие мышечной силы. Развитие и укрепления организма. Развитие координации движений и гибкости. Совершенствование умений правильно дышать, контроль за дыханием и пульсом.

4. Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего и танцевального характера (9 часов). Применение основных упражнений по азбуке хореографии. Самостоятельный контроль за самочувствием: измерение пульса, давления.
5. Танцевальные упражнения (11 часов). Самостоятельная работа над качеством изучаемых танцевальных движений. Разучивание элементов танца: русский лирический, фигурный вальс. Разучивание элементов танца: румба, джайв. Разучивание элементов танца: рок-н-ролл.

Итого: 34 часа.

#### Календарно-тематическое планирование учебного курса «Ритмика» в 10 классе

№ урока	10а Дата план	10а Дата факт	10б Дата план	10б Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1					Назначение и направленность танцевальных упражнений. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.	
2					Общеразвивающие упражнения.	
3					Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
4					Упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	
5					Суставная гимнастика.	
6					Упражнения для рук с палкой-каталкой, мячиком.	
7					Упражнения для ног с палкой-каталкой, мячиком.	
8					Упражнения с эспандером.	
9					Ходьба с палками.	
10					Растягивание и расслабление мышц.	
11					Развитие координации движений и гибкости.	
12					Упражнения с лентами.	
13					Развитие мышечной силы.	
14					Упражнения с прыгалками.	

15					Основные упражнения по азбуке хореографии.	
16					Партерный экзерсис.	
17					Упражнение из разных положений.	
18					Элементы джазовой разминки.	
19					Элементы современного танца.	
20					Элементы танца в стиле джаз-модерн.	
21					Элементы акробатики.	
22					Самостоятельная работа над исполнением танцевальных движений.	
23					Самостоятельный контроль за самочувствием.	
24					Различные виды остановок в тактировании.	
25					Самостоятельная работа над исполнением танцевальных движений.	
26					Классические балльные танцы.	
27					Разучивание элементов танца: русский лирический.	
28					Разучивание элементов танца: фигурный вальс.	
29					Латиноамериканские танцы.	
30					Разучивание элементов танца: румба.	
31					Разучивание элементов танца: джайв.	
32					Элементы современного танца в стиле хип-хоп.	
33					Элементы танца рок-н-рол.	
34					Заключительное занятие.	

## 6.2. Содержание учебного материала рабочей программы «Ритмика» 11 класс, 34 часа

Данная программа сориентирована на работу учащихся, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Содержание программного материала направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований спортивно-хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал урока обширен, основное его содержание составляют упражнения и движения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы - развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, полученных в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительности танца, знания этикета историко-бытового танца. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений движений, танцев.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Вводное занятие, основы развития ритмики (1 час). Введение учащихся в образовательную программу предмета «Ритмика» для 11 класса, техника безопасности на уроках, правила поведения, внешний вид учащихся.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты (1 час). С первых уроков учащиеся, приобретают опыт музыкального восприятия. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в различных темпах. Главная задача учителя создать у учащихся эмоциональный настрой во время урока. Музыкально-ритмические движения включают ритмические упражнения, построения перестроения, слушание и разбор танцевальной музыки, развитие чувства ритма, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

3. Практическая работа по освоению ритмично-спортивных упражнений и эстрадных движений (3 часа). Разучивание с учащимися подготовительной, основной части разминки, прыжковой части (бег в разных вариантах, прыжки, подскоки, галоп). Первоначальные элементы эстрадного танца (небольшие комбинации различной координационной сложности).

4. Основы классического танца, терминология и методика выполнения движений (2 часа). Занятиям по классическому танцу придается особое значение, так как классический танец является основой хореографической подготовке учащихся. Теоретический курс:

включает в себя информацию о классическом танце, как виде искусства, определение классического танца, его составляющие: музыка, движения, жесты, мимика. Терминология названий движений и их назначение, методика выполнения движений классического танца, музыкальная раскладка, последовательность выполнения экзерсиса на середине зала. Практический курс: 1. Постановка корпуса, позиции рук и ног. 2. Demi-plievкомбинации. 3. Battementstendus -«крестом». 4. Battementstendusjetesвкомбинации. 5. Ronddejambeparterre. 6. Releves,Sotteвкомбинации. 7. Por de bras.

5. Танцы. Танцевальный репертуар (26 часов). Историко-бытовой танец: изучаются особенности танцевальной культуры 18-19 веков на примере полонеза, польки, минуэта. Сведения об эпохе, музыке, костюме, этике. Поклоны и реверансы 19 века, дается композиционная разводка танцев «Вальс», «Полонез», «Менуэт», «Русская пляска». История развития, происхождение народного танца, методика исполнения движений. Знакомство с основами импровизации, на примере «русской пляски». История возникновения бального танца, методика выполнения движений.

6. Заключительный урок (1 час).

**Календарно-тематическое планирование учебного курса «Ритмика» в 11 классе**

№ урока	11а Дата план	11а Дата факт	11б Дата план	11б Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1					Цели и задачи. Техника безопасности. Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Поклон – приветствие.	
2					Поклон закрепить. Теория классического танца. Терминология и методика исполнения. Постановка корпуса, позиций рук, ног. Разучивание элементов музыкальной грамоты (музыкальная фраза – начало и конец). Координация движений.	
3					Разминка по кругу (марш, бег, подскоки), комплекс упражнений на координацию движений. Основы музыкальной грамоты (сильные и слабые музыкальные доли). Основы классического танца (Por-de-bras, Demi-plie). Основные движения танца «Полька знакомств».	
4					Разминка по кругу. Повторить постановку корпуса, позиция рук и ног. Основы музыкальной грамоты (мажор, минор). Основы классического танца (battement-tendu, jete, releve). «Полька знакомств».	
5					Разминка по кругу. Повторить позицию рук и ног. Терминология движений. «Полька знакомств» - закрепить.	
6					Сведения об эпохе, костюме, этикете. Поклоны 19 века. Техника исполнения поклонов. Основной шаг «Менуэта».	
7					Поклоны 19 века – закрепить. Разучивание композиционного построения «Менуэта» (круговой).	
8					Терминология движений повторить. Поклоны 19 века – закрепить. Менуэт».	
9					Разминка по кругу. Основы классического танца – повторить. Повторение «Польки знакомств». «Менуэт» -отработать.	

10					Разминка по кругу (растяжка и прыжки). «Менуэт». Постановка рук в поклоне 19 века. Музыкальную грамоту повторить.
11					История возникновения русского танца. Разучивание терминологии и элементов русского танца. Поклоны в русском танце.
12					Поклоны в русском танце – повторить. Учить- «ковырялочки», «моталочки», «хлопушки», «присядки». Танцевальные шаги (с ударом, с мазком, с паузой).
13					Разминка по кругу. «Перепляс» на основе выученных русских движений.
14					Разминка по кругу. Повторить терминологию движений. «Перепляс» -учить.
15					Разминка по кругу. «Перепляс» - отработать.
16					Разминка по кругу. «Перепляс» - закрепить. Повторение пройденного материала.
17					Разминка по кругу. «Перепляс» на основе выученных русских движений.
18					Разминка по кругу. «Перепляс» - отработать.
19					Разминка по кругу. Основы классического танца (Por-de-bras, Demi-plie). «Лирический этюд».
20					Разминка по кругу. Повторить постановку корпуса, позиция рук и ног. Основы классического танца (battement-tendu, jete, releve).«Лирический этюд».
21					Разминка по кругу. «Перепляс», «Лирический этюд» - закрепить.
22					История возникновения современного бального танца. Поклоны в бальном танце. Изучение вальсовой «дорожки».
23					Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая «дорожка». Комбинация No1.
24					Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая «дорожка». Комбинация No1.

25					Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая «дорожка», «квадрат». Комбинация No1.	
26					Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая «дорожка», «квадрат». Комбинация No1,2. Pasbalance.	
27					Разминка по кругу. Комбинация No1,2. Pasbalance. «Квадрат» по парам.	
28					Разминка по кругу. Комбинация No1,2. «Квадрат» по парам.	
29					Разминка по кругу. Вальсовая комбинация No1, 2. Повторение пройденного материала.	
30					Разминка по кругу. Разучивание композиционного построения «Школьного вальс» (1 части).	
31					Разминка по кругу. Разучивание композиционного построения «Школьного вальс» (1-2 части).	
32					Разминка по кругу. Разучивание композиционного построения «Школьного вальс» (1-3 части).	
33					Отработка композиционного построения «Школьного вальса». Повторение пройденного материала.	
34					Самостоятельноеисполнение танца. Заключительный урок.	

## 7. Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения ритмики применяются традиционные методы обучения: использование слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова–универсальный метод обучения, сего помощью решаются различные задачи, раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается методика и техника исполнения движений. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении:

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- объяснение;
- словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятияспособствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышение интереса к изучаемым упражнениям и движениям. К этим методам можно отнести:



- показ упражнений и движений;
- демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей;
- прослушивание музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыки.

Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательных навыков, закрепляет привычку двигаться ритмично и красиво.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учеников это метод целостного освоения упражнений и движений, метод ступенчатого обучения.

Использование метода целостного освоения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят движения и связки упражнений позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения и упражнения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Каждое упражнение можно приостановить для уточнения, улучшения его исполнения. Этот метод можно применять при изучении сложных движений и комбинаций. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

### **8. Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 класса**

В результате освоения учебной программы учащиеся должны:

знать:

- основы развития Ритмической гимнастики;
- терминологию и методы исполнения движений;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках;
- способы организации самостоятельных занятий;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма при занятиях на уроке «Ритмика»;
- оказывать первую медицинскую помощь.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы ритмической гимнастики на развитие координации, гибкости, силы на формирование правильной осанки;
- объяснять методику исполнения движений и упражнений;
- организовать и проводить самостоятельные занятия;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и поведения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках «Ритмики».

### **9. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 10-11 классов**

Оценка успеваемости на уроках ритмики производится на общих основаниях по «5» системе.

Критерии выставления оценок за практические занятия:

- «5» - ставится если: движение выполнено уверенно, точно, музыкально правильно;
- «4» - ставится если: движение выполнено не уверенно, но правильно;
- «3» - ставится если: движение выполнено не достаточно точно, музыкально не правильно;
- «2» - ставится если: движение выполнено небрежно с двумя и более ошибками.

Критерии выставления оценок за теоретические основы:

- «5» - ставится если: грамотное владение терминологией и методикой исполнения движений;
- «4» - ставится если: раскрыто основное содержание материала, правильно названы термины, но есть неточности, а методическом обосновании движения;
- «3» - ставится если: содержание материала изложено не последовательно, ошибки в названиях движений или в методике.
- «2» - ставится если: допускаются грубые ошибки в теоретических основах.

### **10. УМК**

Список литературы для обучающихся 10-11 классов

- 1.Базарова И., Мей В. «Азбука классического танца» М.: Искусство, 2019г.
- 2.Вагонова А. Основы классического танца. М.: Искусство, 2018г.
- 3.Васильева Е. Танец. М.: Искусство, 2018г.
- 4.Доронин А.М., Шевченко Л.Е., Доронина Н.В.Ритмика в специальном образовании. Майкоп: изд-во АГУ, 2019г.
- 5.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике.М.: МУЗЫКА, 2000г.
- 6.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Методическое пособие.М.:Дрофа. Календарно-тематическое планирование рабочей программе «Ритмика», 11 класс, 34 часа.
- 7.Программа «Ритмика в школе», разработанная на факультете физической культуры РГПУ им. Герцена.
- 8.УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры, Ростов-на-Дону.: Феникс, 2018.

В соответствии с требованиями законодательства  
и нормативных актов органов государственной власти  
и местного самоуправления

О. С. [Имя Фамилия Имя Отчество]

Должность: [Должность]

Составлена в г. [Город]

