

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Комитет по образованию г.Улан – Удэ

МАОУ "СОШ № 46 г. Улан-Удэ"


РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

Руководитель МО

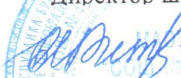


Крюкова В.С.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Кузнецова Л. И.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

 Ринчиндоржиева

Приказ №85/5

от "31" августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Ритмика»

для 10 класса общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
учитель ритмики  
Шишкина Ирина Федоровна

Улан-Удэ 2023

Рабочая программа по ритмике на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социо-культурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

Общей целью школьного образования по ритмике является формирование разносторонне физически развитой личности. В рабочей программе для 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей хореографии и танца в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью.

**Цель программы "Ритмика"** формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих **задач**:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально- ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений; - формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- приобщение к музыке, восприятие, различение и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;

- развитие мышления, творческого воображения и памяти;

- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского танцевального искусства, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями разных предметов (литературы, истории, музыки, изобразительного искусства), организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Программа предмета "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 10-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

*Занятия включают чередование различных видов деятельности:*

-танцевальная азбука;

-танец

Ценность искусства танца -как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. 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. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Количество часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Ритмика» в 10 классе составляет 34 часов (один час в неделю ).

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Ритмика» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы:

*Узнает:*

- роль хореографии в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

*Научится:*

- составлять движения и танцевать с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять упражнения (комбинации), хореографические действия;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и танцевальной подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и танцев;

*Научится объяснять:*

- роль и значение танца в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного хореографического движения, его роль и значение в современном мире
- роль и значение занятий хореографической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

*Научится характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях танца;

*Научится соблюдать правила:*

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий танца;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и мероприятий;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

*Научится проводить:*

- самостоятельные танцевальные занятия ;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

*Научится составлять:*

- индивидуальные комплексы, комбинации упражнений, композиции различной направленности.

*Научится определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий танца;

#### **Учебно-тематический план**

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование темы</i> | <i>Количество часов</i> |
|--------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>1</b>     | Современная хореография  | <b>7 часов</b>          |
| <b>2</b>     | Народный танец           | 8 часов                 |
| <b>3</b>     | Историко-бытовой танец   | 10 часов                |
| <b>4</b>     | Бальный танец            | 9 часов                 |
|              |                          |                         |

*Модуль «Современная хореография». 6 часов*

Инструктаж по технике безопасности. Рок-н-рол видео презентация, основные шаги, повороты, перемена мест с право на лево и с лево на право, трюки, работа над композицией.

*Модуль « Народный танец» 8 часов*

*Русский танец переборы и выстукивания, поклон каблучный ход «моталочка», кадрили разновидности, кадрили 1-4 фигуры, композиция,*

*Модуль «Историко-бытовой танец» 11 часов*

Бытовой танец 19 века, Большой фигурный вальс, «Зимний бал»

*Модуль «Бальный танец» 9 часов*

Танго. Виды. Презентация. Танго техника шагов. Работа корпуса и рук. Техника шагов с руками и корпусом. Прогрессивное шоссе, звено. Открытый левый поворот. Вариация.

| <b>Ритмика</b>                     | <b>Ритмика.10кл. 2022-2023г.Шишкина</b>   |                     |                             |
|------------------------------------|---|---------------------|-----------------------------|
| <b>Раздел</b>                      | <b>Тема урока</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Дата проведения 10кл</b> |
| Инструктаж по технике безопасности | Инструктаж по технике безопасности  | 1                   |                             |
| Народный танец                     | ДО. Беседа. Бурятские и русские композиторы и их музыка в народной хореографии. | 1                   |                             |
|                                    | Поклон. Каблучный ход, «моталочка»  | 1                   |                             |
|                                    | Кадриль. Разновидности.   | 1                   |                             |
|                                    | Кадриль 1 фигура  | 1                   |                             |
|                                    | Кадриль 2 фигура  | 1                   |                             |
|                                    | Кадриль 3-4 фигура  | 1                   |                             |
|                                    | Кадриль композиция  | 1                   |                             |
| Историко-бытовой танец             | ДО. Бытовой танец 19 века   | 1                   |                             |
|                                    | Большой фигурный вальс  | 1                   |                             |
|                                    | Большой фигурный вальс  | 1                   |                             |
|                                    | Большой фигурный вальс  | 1                   |                             |
|                                    | Большой фигурный вальс  | 1                   |                             |
|                                    | Большой фигурный вальс  | 1                   |                             |
|                                    | Большой фигурный вальс  | 2                   |                             |
|                                    | «Зимний бал»  | 1                   |                             |
| Бальный танец                      | ДО. Танго. Виды. Презентация, видеопоказ  | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Техника шагов  | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Работа корпуса и рук   | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Техника шагов с руками и корпусом.                                       | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Прогрессивное шоссе  | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Прогрессивное шоссе и звено  | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Открытый левый поворот   | 1                   |                             |
|                                    | Танго. вариация   | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Вариация   | 1                   |                             |
|                                    | Танго. Вариация   | 1                   |                             |
|                                    |   |                     |                             |

|                         |   |   |  |
|-------------------------|---|---|--|
| Современная хореография | ДО. Рок-н-ролл видео-презентация              | 1 |  |
|                         | Основные шаги и повороты                      | 1 |  |
|                         | Перемена мест с права на лево и лево на право | 1 |  |
|                         | Трюки   | 1 |  |
|                         | Композиция                                    | 1 |  |
|                         | Композиция                                    | 1 |  |
|                         | Композиция                                    | 2 |  |

## Учебно-методический материал

1. С.Д. Руднева, Э.М. Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение». М.: Просвещение, 1972.
2. Г.А. Калдоницкий. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» (учебно-методическое пособие для педагогов). М. 1998.
3. Л.И. Ярмолович. «Классический танец» (методическое пособие). ЛГХУ им. А.Я. Вагановой. М.: Россия» 1959.
4. Т.Т. Ротерс. «Музыкально-ритмическое воспитание». М.: «Просвещение». 1989.
5. Т.Ткаченко. «Народный танец». М. Искусство. 1954.
6. Ю.В.Новиков. «Азбука здоровья». 1991.
7. С.И.Бекина и др. «Музыка и движение». Просвещение. 1983.
8. А.Я. Ваганова. «Основы классического танца». С.-Пб, 2012 .
9. И.В. Быстренина. «Народные танцы». М.: Искусство.
10. Т.К.Васильева. «Секрет танца». С.- П. 1997.
11. О.А. Иванова. «Формула красоты». М. 1990.
12. «Современный балльный танец» под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение. 1977.
13. Л. Буц. «Для вас, девочки!» ( Упражнения художественной гимнастики. Хореография.)
14. Т. Устинова. «Русские танцы». М.: 1955.
15. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2010 год.
16. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2011г.
17. Детский фитнес. М., 2006.
18. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 2006.
19. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 2008.
20. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 2005.
21. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 2008.
22. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
23. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

## Перечень WEB-САЙТОВ для дополнительного образования по предмету

1. <http://www.edu.cap.ru/>
2. <http://www.1september.ru/>
3. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
4. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
5. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
6. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
7. [www.youtube.co](http://www.youtube.co)



