
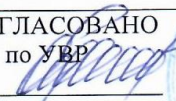



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Школа № 79 городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании МО Руководитель МО  Протокол от <u>31.08.23</u> № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО ЗД по УВР  « <u>31</u> » <u>08.2023</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ Школа № 79  Рамазанова З.Ф. Приказ от <u>31.08.23</u> № <u>179</u>
---	---	---

Рабочая программа  
Учителя Умерова А.Н  
по предмету «Ритмика и танец»  
на уровень основного общего образования (11а класс)  
Сроки реализации программы: 1 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Танец, а именно классические его разновидности: историко-бытовой, классический танец и танец на народной основе, является основным предметом изучения и рассматривается как средство физического, эстетического и этического воспитания. Дополнительно вводятся общеразвивающие и специальные тренировочные упражнения, которые рассматриваются как вспомогательное средство овладения техникой и манерой исполнения. Ритмика, история танца и танцевальный этикет дают возможность учащимся приобрести знания, необходимые для составления правильного представления об искусстве хореографии в целом. Средствами хореографического искусства, можно формировать у детей культуру поведения и общения, прививать навыки вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректным. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой культуры. Ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, обычаи и характер.

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

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия,

память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

#### **ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

Основными целями изучения курса «Танцы» в системе среднего общего образования являются:

- возможность дать всем желающим детям продолжить хореографическую подготовку, развивать их способности; способствовать эстетическому развитию и самоопределению учащегося; танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания; расширить представление о танцевальном образе;
- воспитание культуры поведения и общения; умений работать в коллективе. 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 учащегося, 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;
- формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;
- воспитание гражданственности и патриотизм

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

В соответствии с учебным планом предмет “Ритмика и танец” включает 34 учебных недели (из расчёта 1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

### **3.Игры под музыку**

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

### **4.Танцевальные упражнения**

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В

музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

---

### 11 класс

№ п/ п	Дата планируем ая	Дата фактическ ая	Название раздела	Количество о часов	Примечан ие
1	8.09.2023г		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	



2	15.09.2023г		Поклон. Разминка.	1	
3	22.09.2023г		Позиции рук и ног. Общеразвивающ ие упражнения.	1	
4	29.09.2023г		Позиции ног и рук в народном танце. Танец «Вальс».	1	
5	6.10.2023г		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1	
6	13.10.2023г		Разминка. Танец «Вальс»	1	
7	20.10.2023г		Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Вальс».	1	
8	27.10.2023г		Общеразвивающ ие упражнения. Танец «Вальс»	1	
9	3.11.2023г		Разминка. Танец «Вальс»	1	
10	10.11.2023г		Упражнения на развитие координации.	1	
11	17.11.2023г		Ритмика. Танец «Вальс»	1	
12	24.11.2023г		Разминка. Танец «Вальс»	1	
13	1.12.2023г		Упражнения на улучшение гибкости.	1	
14	8.12.2023г		Фигуры в танце: квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	
15	15.12.2023г		Ходьба с координацией рук и ног. Тесты,	1	

			позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса		
16	22.12.2023г		Партерная гимнастика.	1	
17	29.12.2023г		Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	
18	12.01.2024г		Упражнения для укрепления брюшного пресса. Работа над растяжкой.	1	
19	19.01.2024г		Разучивание элементов в современных ритмах	1	
20	26.01.2024г		Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
21	2.02.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок	1	
22	9.02.2024г		Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Вальс»	1	
23	16.02.2024г		Общеразвивающие упражнения. Танец «Вальс»	1	
24	1.03.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок Танец «Вальс»	1	
25	15.03.2024г		Разучивание элементов в	1	

			современных ритмах.		
26	22.03.2024г		Партерная гимнастика. Танец «Вальс»	1	
27	29.03.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок	1	
28	5.04.2024г		Повторение пройденного. Танец «Вальс»	1	
29	12.04.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок	1	
30	19.04.2024г		Партерная гимнастика. Танец «Вальс»	1	
31	26.04.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок	1	
32	3.05.2024г		Закрепление пройденного материала.	1	
33	17.05.2024г		Закрепление пройденного материала.	1	
34	24.05.2024г		Урок-смотр знаний.	1	
			<b>Итого:</b>	<b>34</b>	