

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАНОУ СО
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 111/2-од от 26.08.2024

Рабочая программа
Учебного курса «Ритмика и основы хореографии»
для обучающихся 10-11 классов

Составители:

Двуречинская Диана Дмитриевна, без категории

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Рабочая программа по воспитанию ГАНОУ СО "Губернаторский лицей";
7. ООП СОО ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" (приказ № 70-ОД от 27.03.2024);
8. Учебный план ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" на 2024-2025 учебный год ФГОС СОО (приказ № 75 ОД от 27.03.2024).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

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

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

Воспитательная цель программы – профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

На изучение курса «Ритмика и основы хореографии» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

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 ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная 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. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

10 КЛАСС

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

Современный и бальный танец. Цикл бесед и практических занятий знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Особенности спортивного бального танца европейской программы «Медленный вальс». Современные танцы XX века - джазовые танцы, танец модерн, хип-хоп. Особенности контемпорари денс.

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

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

11 КЛАСС

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

Современный и бальный танец. Цикл бесед и практических занятий знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Особенности спортивного бального танца европейской программы «Медленный вальс». Современные танцы XX века - джазовые танцы, танец модерн, хип-хоп. Особенности контемпорари денс.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.
- усиление мотивации к социальному познанию и творчеству;
- осмысленное восприятие всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры;
- воспитание лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

Учащиеся должны стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене.

Должны знать:

- названия движений экзерсиса;
- основные позиции рук и ног в танцах европейской программы;
- особенности исполнения «Медленного вальса» и "Венского вальса";
- основы современного танца
- значение слов ритм, акцент, темп;
- направления и виды хореографии и музыки;
- жанры музыкальных произведений.

Должны уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- исполнять основные движения "Медленного вальса" и "Венского вальса";
- исполнять базовые движения современного танца;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело.

11 КЛАСС

Учащиеся должны сформироваться, как всесторонне развитые личности с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

Должны знать:

- названия движений экзерсиса;
- отличительные особенности спортивных бальных танцев европейской программы;
- особенности исполнения танцев европейской программы "Медленный Вальс" и "Венский Вальс";
- основы современного танца
- значение слов ритм, акцент, темп;
- направления и виды хореографии и музыки;
- жанры музыкальных произведений.

Должны уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- грамотно исполнять спортивно-бальный танец европейской программы "Медленный Вальс";
- самостоятельно исполнять спортивный бальный танец европейской программы «Венский Вальс»;
- создавать собственные оригинальные композиции, используя элементы, выученные на уроках, из собственных источников;
- 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;
- уметь доносить свои идеи и мысли языком танца и движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Хореография Основные понятия	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Упражнения с предметами	9	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Танцевальные постановки	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Урок-смотр знаний	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Хореография Основные понятия	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Упражнения с предметами	9	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Танцевальные постановки	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Урок-смотр знаний	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
8. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
9. УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры, Ростов-на -Дону.: Феникс, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>

Приложения:**Календарно-тематическое планирование
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Техника безопасности Предупреждение травматизма на занятиях Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	История хореографии	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Постановка корпуса и направленные на это упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Постановка корпуса и направленные на это упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Общеразвивающие упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Общеразвивающие упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Plie	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Упражнения на расслабление мышц	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Суставная гимнастика	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

11	Упражнения с резиной	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Упражнения с мячами	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Упражнения с мячами		Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Упражнения с блоками	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Упражнения с блоками	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Свободные махи ногой, стоя боком к станку	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Современный танец - контемпорари	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Современный танец - контемпорари	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Современный танец - контемпорари	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Современный танец - модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Современный танец - модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

25	Современный танец - модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	«Медленный Вальс» Основные движения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	«Медленный Вальс» Основные позиции	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	«Медленный Вальс» основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	«Медленный Вальс» основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	«Венский Вальс» Основные движения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	«Венский Вальс» Основные позиции	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	«Венский Вальс» Основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	«Венский Вальс» Основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Урок-смотр знаний	1	Урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Всего часов		34		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Техника безопасности Предупреждение травматизма на занятиях Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	История хореографии	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Постановка корпуса и направленные на это упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
4	Постановка корпуса и направленные на это упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
5	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
6	Общеразвивающие упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
7	Общеразвивающие упражнения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
8	Plie	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
9	Упражнения на расслабление мышц	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
10	Суставная гимнастика	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Упражнения с резиной	1	Комбинированный	Библиотека ЦОК

		урок	https://m.edsoo.ru/
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
14	Упражнения с мячами	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
15	Упражнения с мячами	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
16	Упражнения с блоками	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
17	Упражнения с блоками	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
18	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
19	Свободные махи ногой, стоя боком к станку	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
20	Современный танец - контемпорари	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Современный танец - контемпорари	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Современный танец - контемпорари	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Современный танец - модерн	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Современный танец - модерн	1 Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

25	Современный танец - модерн	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	«Медленный Вальс» Основные движения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
27	«Медленный Вальс» Основные позиции	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
28	«Медленный Вальс» основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29	«Медленный Вальс» основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
30	«Венский Вальс» Основные движения	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
31	«Венский Вальс» Основные позиции	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
32	«Венский Вальс» Основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
33	«Венский Вальс» Основные фигуры	1	Комбинированный урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
34	Урок-смотр знаний	1	Урок	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Всего часов		34		