

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно – развивающего курса «Ритмика»

Программу составила:
Булыгина А.Р.

г. Мурманск
2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №28 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г.;
- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1, 7.2) МБОУ г.Мурманска СОШ №13.

Программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» составлена для учащихся с ОВЗ, обучающихся по АООП (вариант 7.1., 7.2.) 1-4 классов начальной школы. Курс «Ритмика» играет важную роль в совершенствовании двигательных навыков, пространственной ориентировке и координации обучающихся, улучшает их осанку, повышает жизненный тонус, что благоприятно сказывается на всей учебной деятельности детей с задержкой психического развития.

С учётом этих особенностей **целью программы** по ритмике является:

- формирование и сохранение правильной осанки ребёнка;
- укрепление мышечного корсета средствами различных танцевальных движений;
- воспитание культуры движения с помощью музыкально-ритмических игр, повышение творческой активности и фантазии учащихся, средствами импровизации движений музыкально-ритмического характера;
- коррекция и развитие психомоторных способностей обучающихся с задержкой

психического развития средствами музыкальной, двигательной и игровой деятельности, преодоление отклонений в психическом и физическом развитии учащихся.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;
2. Совершенствование жизненно - важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, музыкально-двигательным навыкам (танцы, импровизации, музыкально-ритмические движения, общеразвивающие упражнения и т.д.) и формирование общих представлений о музыкально-ритмической культуре, её значении, укреплении здоровья, эстетическом и физическом развитии;
3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям музыкально ритмическими и физическими упражнениями, подвижными и музыкально-ролевыми играми, танцами, музицированием;
4. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, музыкально-ритмическими упражнениями, игровой деятельностью, самоорганизованностью. Базовым результатом образования в области ритмической культуры у обучающихся с задержкой психического развития является **развитие личностных качеств** обучающихся формирование у них универсальных способностей (компетенций):
 - умения организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
 - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели;
 - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками.

Общая характеристика курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции музыкально-двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- 1) «Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения»;
- 2) «Музыкально-ритмические упражнения (с детскими музыкальными звучащими инструментами)»;
- 3) «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- 4) «Народные пляски и современные танцы».

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырём разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач каждого конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению):

1. Ритмико-гимнастические (в дальнейшем РГУ) и общеукрепляющие

упражнения (ОРУ) проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, танцевальные шаги, переноску предметов. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т.д. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки (ч/з обруч, скакалку), бег между предметами, повороты на пальцах. Статические упражнения можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух или на одной ноге, можно использовать в заключительной фазе урока, т.к. они способствуют успокоению. В этих упражнениях развивается способность управлять телом, ориентироваться в пространстве, добиваться поставленного результата. Упражнения используются в порядке усложнения и строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: (громкого и тихого звучания; чередования темпа (быстрого и медленного); различного по высоте звучания (движение в противоположных направлениях) и т.п. В таких упражнениях развивается быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок, воспитывается наблюдательность и внимание.

2. Музыкально –ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами (в дальнейшем МРУ).

В этом разделе работы используются детские музыкальные инструменты –ложки, погремушки, бубны, трещотки, треугольники и т.д. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводятся под счёт. Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и его возможностями, учатся обращению с инструментами. Они упражняются в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.д.). Такие упражнения неоднократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, навыки обращения с инструментом и чувство ритма постепенно развиваются. Упражнения на детских музыкальных инструментах чрезвычайно полезны для развития чувства ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух. По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамбля и оркестра. В упражнениях со звучащими инструментами дети активно приобщаются к искусству, учатся выражать себя в нём, участвуют в совместном исполнении произведений. Это является мощным средством эстетического воспитания школьников и формирования способности активной творческой совместной деятельности. Совместное музицирование повышает внимание учащихся и чувство ответственности перед товарищами за своё участие в общем исполнении.

3. Импровизация движений на музыкальные темы и игры.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию, побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность учащихся, повышается способность приспособлять свои действия к имеющимся условиям и ситуациям, возрастает

осознание ответственности за свои действия перед остальными учениками. Постепенно с годами дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. В подвижных и ролевых играх учащиеся получают возможность проявить свои творческие способности (перевоплощение в героев игры, сценическое движение, импровизация и т.д.).

4. Народные пляски и современные танцы.

Особенно полезны народные пляски и танцы, так как приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения. Работа в этом разделе всегда порождает радость детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы, сюжетные танцы. Овладевая танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение. Вместе с двигательными навыками учащиеся усваивают специальные термины: шаг польки, переменный шаг, шаг галопа, приставной шаг и др. Подготовка к работе по этому разделу может проводиться в любой части урока, когда в занятие включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения. Разученные на уроке танцы могут быть использованы во внеурочной деятельности школьников. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом принципиально важным является положение о том, что формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются при занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и способов действия в специфической форме музыкально – ритмической деятельности.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, трудолюбия и упорства в достижении цели; Оказание помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явления (действий, поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и опыта; Обнаружение ошибок при выполнении задания, отбор способов их исправления. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека; Оценка красоты осанки и телосложения, сравнение их с эталонным образцом; Управление эмоциями при общении со сверстниками, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение действий.

Предметные результаты:

Планирование занятий ритмическими упражнениями в досуговой деятельности, при организации отдыха; оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организация и проведение подвижных, музыкальных и ролевых игр и элементов танцев; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения музыкально – подвижных игр; организации музыкально – исполнительской и танцевальной деятельности; выполнение танцевальных, ритмико-гимнастических и музыкально – исполнительских действий на высоком уровне.

Основные требования к результатам обучения по предмету «Ритмика»:

Учащиеся должны знать:

- термины (3-4 термина)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- темп музыки и движения (быстро, медленно, неторопливо);
- названия простых общеразвивающих упражнений;
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на полупальцах, галоп);
- названия новых элементов танца и танцевальных шагов.

Учащиеся должны уметь:

- начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку на 2/4 и 4/4;
- обращаться с 3-4 звучащими инструментами в отдельности;
- передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- отмечать хлопками и другими движениями сильные доли такта;
- ритмично и чётко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

Календарно-тематическое планирование

| № уро ка | Раздел | Дата провед ения | Тема | Кол -во час ов |
|----------------|--|------------------------|--|-------------------------|
| 1. | Ритмико-гимнастическииобщеразвивающиеупражнения | | Введение. Что такое ритмика. | 1 |
| 2. | | | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | 1 |
| 3. | | | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | 1 |
| 4. | | | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | 1 |
| 5. | | | Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. | 1 |
| 6. | | | Упражнения на развитие координации. | 1 |
| 7. | | | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела. | 1 |
| 8. | | | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). | 1 |
| 9. | | | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | 1 |
| 10. | Музыкально–ритмическиеупражнения(сдетскимимузыкальнмизвучащимиинструментами) | | Простейшиетанцевальныеэлементывформеигры. | 1 |
| 11. | | | Перестроениедлятанцев.Тесты,позволяющиеоценитьэла | 1 |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | | | стичностьМышцплечевогопояса. | |
| 12. | | | Музыкально-ритмическиеигры «Балетмейстер», «Шаг». | 1 |
| 13. | | | Элементыасимметричнойгимнастики.Упражнениядляразвитиятела. | 1 |
| 14. | | | Понятие «шаг»45°, 90°,180°.Растяжка. | 1 |
| 15. | | | Перестроениедлятанцев.Рисуноктанца. | 1 |
| 16. | | | Урок-игра«Ловушка», «Русскийкулачныйбой»,«Выйдиизкруга»(смячом). | 1 |
| 17. | | | «Красотадвижений»-компоновка ОРУ. | 1 |
| 18. | Импровизациядвиженийнамузыкальные темы и игры | | Музыкально-ритмическиеигры«Ямирвокругнас»,«Шаг»,«Волкизаяц». | 1 |
| 19. | | | Разминка.«Медленныйвальс».Упражнениянанапряжениерасслаблениемышцтела. | 1 |
| 20. | | | Урок-игра«Ловушка», «Русскийкулачныйбой»,«Выйдиизкруга»(смячом). | 1 |
| 21. | | | Народно-хореографическийтанец.Позицииног,рук.Упражнениянавыстукивания. | 1 |
| 22. | | | Аэробика. | 1 |
| 23. | | | Понятиеразмер.Музыкальнаяфраза,длительностьвмузыкеитанце. | 1 |
| 24. | | | Настроениевмузыкеитанце.Характер исполнения. | 1 |

| | | | | |
|--------------|-------------------------------------|--|--|---------------|
| 25. | | | Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. | 1 |
| 26. | Народные танцы и современные пляски | | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | 1 |
| 27. | | | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | 1 |
| 28. | | | Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец «Вару-вару». | 1 |
| 29. | | | Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец «Стирка». | 1 |
| 30. | | | Марш. Понятие о марше, ритмический счет. | 1 |
| 31. | | | Три «кита» в музыке. Песня и танец. | 1 |
| 32. | | | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). | |
| 33. | | | Понятие «линия танца». Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 34. | | | Танец «Вальс». Понятие о сложной координации. Ведение в паре. | 1 |
| ИТОГО | | | | 33 – 34 |

