

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 5г. Черемхово»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
МОУ Школа № 5 г. Черемхово  
Протокол № 2 от “4” сентября 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ Школа № 5 г.  
Черемхово  
Приказ № 320 от “5” сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Ритмика»  
(начальное общее образование)**

**г. Черемхово, 2023**

## Пояснительная записка

### 1. Актуальность программы

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

**Цель:** воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

#### **Задачи:**

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

## **2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа кружка «Ритмика» предназначена для учащихся 1-4 классов, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с задержкой психического развития. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность курса 34 часа.

Занятия носят преимущественно практический характер. Дети смогут овладеть элементами оздоровительных упражнений, через занятия ритмикой.

Во время занятия обязательными являются физкультурные минутки, гимнастика для глаз.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП ООО, характерны следующие *специфические* образовательные потребности:

- потребность в адаптации и дифференцированном подходе к отбору содержания программного материала учебных предметов с учетом особых образовательных потребностей и возможностей обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования;
- включение коррекционно-развивающего компонента в процесс обучения при реализации образовательных программ основного общего образования с учетом преемственности уровней начального и основного общего образования;

- развитие и коррекция приемов мыслительной деятельности и логических действий, составляющих основу логических мыслительных операций, расширение метапредметных способов учебно-познавательной деятельности, обеспечивающих процесс освоения программного материала;
- применение специальных методов и приемов, средств обучения с учетом особенностей усвоения обучающимся с ЗПР системы знаний, умений, навыков, компетенций (использование «пошаговости» при предъявлении учебного материала, при решении практико-ориентированных задач и жизненных ситуаций; применение алгоритмов, дополнительной визуальной поддержки, опорных схем при решении учебно-познавательных задач и работе с учебной информацией; разносторонняя проработка учебного материала, закрепление навыков и компетенций применительно к различным жизненным ситуациям; увеличение доли практико-ориентированного материала, связанного с жизненным опытом подростка; разнообразие и вариативность предъявления и объяснения учебного материала при трудностях усвоения и переработки информации и т.д.);
- организация образовательного пространства, рабочего места, временной организации образовательной среды с учетом психофизических особенностей и возможностей обучающегося с ЗПР (индивидуальное проектирование образовательной среды с учетом повышенной истощаемости и быстрой утомляемости в процессе интеллектуальной деятельности, сниженной работоспособности, сниженной произвольной регуляции, неустойчивости произвольного внимания, сниженного объема памяти и пониженной точности воспроизведения);
- специальная помощь в развитии осознанной саморегуляции деятельности и поведения, в осознании возникающих трудностей в коммуникативных ситуациях, использовании приемов эмоциональной

саморегуляции, в побуждении запрашивать помощь взрослого в затруднительных социальных ситуациях; целенаправленное развитие социального взаимодействия обучающихся с ЗПР;

- учет функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (замедленного темпа переработки информации, пониженного общего тонуса, склонности к аффективной дезорганизации деятельности, «органической» деконцентрации внимания и др.);
- стимулирование к осознанию и осмыслению, упорядочиванию усваиваемых на уроках знаний и умений, к применению усвоенных компетенций в повседневной жизни; формирование читательской культуры;
- применение специального подхода к оценке образовательных достижений (личностных, метапредметных и предметных) с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; использование специального инструментария оценивания достижений и выявления трудностей усвоения образовательной программы.

### **3. Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа кружка «Ритмика» разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Школа №5 г. Черемхово. Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

- эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения

в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

## **Содержание программы**

### **Оздоровительная аэробика**

#### **1.Классическая (базовая) аэробика**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Классическая (базовая) аэробика– это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.

*ПРАКТИКА.* Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

#### **Тема 2. Танцевальная аэробика**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

*ПРАКТИКА.* Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Данный кружок ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

**Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

**Метаредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

**Предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

#### **Метапредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации метапредметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1	Техника безопасности (поведение во время урока)	1		Беседы, практическая работа

2	Разминка (как подготовка к занятию)	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12816575245740738677">https://yandex.ru/video/preview/12816575245740738677</a>	Практическая работа
3	Координация. Ритмическая основа упражнений	1		Практическая работа
4	Развитие верхнего плечевого пояса	1		Практическая работа
5	Развитие коленного и голеностопного суставов	1		Практическая работа
6	Марш на месте и по кругу	1	<a href="http://weapons-world.ru">http://weapons-world.ru</a>	Практическая работа
7	Волнообразные движения корпуса с шагами	1		Практическая работа
8	"Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения	1		Практическая работа
9	Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1	<a href="http://topotushki.blogspot.com">topotushki.blogspot.com</a>	Практическая работа
10	Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня	1		Практическая работа
11	Музыкальное вступление и начало движения.	1		Практическая работа
12	Вступление и маршировка	1		Практическая работа

13	Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный	1	<a href="https://www.youtube.com">youtube.com</a>	Практическая работа
14	Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки	1		Практическая работа
15	Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки.	1		Практическая работа
16	Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков.	1		Практическая работа
17	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу.	1		Практическая работа
18	Танец "Полька": галоп	1	<a href="https://rutube.ru/video/.../">rutube.ru&gt;video/.../</a>	Практическая работа
19	Танец "Полька": движения стопы с пятки на носок	1		Практическая работа
20	Танец "Полька": хлопки	1		Практическая работа
21	Медленный вальс: малый	1		Практическая работа

	квадрат			кая рабата
22	Медленный вальс: большой квадрат	1	<a href="http://dzen.ru">dzen.ru</a>	Практическая рабата
23	Модный рок: приставные шаги	1		Практическая рабата
24	Модный рок: поворот на 3-х шагах	1		Практическая рабата
25	Модный рок: шаги вперед и назад	1		Практическая рабата
26	Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1	Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.	Практическая рабата
27	Современный танец	2		Практическая рабата
28	"Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.			
29	Скрещивающиеся движения рук и ног	1		Практическая рабата
30	Прыжки в разных позициях ног	1		Практическая рабата
31	Движения рукой "8-ой" с поворотом пяток в разные стороны	1		Практическая рабата
32	Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево,	1		Практическая рабата

	другая нога на passé (у колена)			
33	Волнообразные движения корпуса и рук	1		Практическая работа
34	Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны	1		Практическая работа