

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**коррекционно-развивающего курса**  
**«Ритмика»**  
**(основное общее образование)**

**г. Черемхово, 2023**

## **Пояснительная записка**

### **1. Актуальность и назначение программы**

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа курса «Ритмика» является базовой подготовкой к дальнейшему обучению различным танцам (классическим, народным, современным). Усвоение программы «Ритмика» позволяет удовлетворить индивидуальные интересы ребёнка в эстетике движений, расширить общекультурный кругозор и общеобразовательную эрудицию в области танцевальной культуры, обогатить опыт двигательной и художественно-эстетической деятельности ребёнка.

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают

разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

**Цель курса:** развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основами ритмики.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение навыкам танцевального мастерства;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- формирование системы знаний, умений, навыков по основам ритмики.

**Развивающие:**

- развитие физических данных, координации движений, пластичности;
- танцевальной памяти, выносливости;
- развитие внимательности, творческого воображения и фантазии через комбинации;
- развитие артистических способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание музыкальных способностей;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к предмету ритмики;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к танцевальному искусству;
- приобщение ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

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

Программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» предназначена для учащихся 7-8 классов, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с задержкой

психического развития. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность курса 34 часа.

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 коррекционно-развивающего курса 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:

- 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;
- ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

### **Содержание учебного курса**

Программа состоит из 3-х разделов:

#### 1. Ритмическая азбука.

Вводное занятие. Техника безопасности (поведение на уроке). Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений. Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов. Фигурная маршировка. Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка). Элементы современного танца. Волнообразные движения корпуса с шагами. Элементы народного танца. Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте.

Данный раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объёмом движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий ритмикой.

## 2. Музыка и танец.

Связь музыки и движения. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня. Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный. Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Динамика (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор). Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Данный раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений.

## 3. Танцевальные композиции.

Парные композиции. Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра. Танец «Полька»: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок. Танец «Модный рок»: приставные шаги, повороты на 3-х шагах. «Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат. Массовые композиции. Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей. Современный танец «Trackin»: приставные шаги по диагонали с круговыми

вращениями кистей; скрещивающиеся движения рук и ног; прыжки в разных позициях ног; движения рукой «8-ой» с поворотом пяток в разные стороны; pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена); волнообразные движения корпуса и рук; движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны; движение ног, корпуса и рук по диагонали; движение корпуса в положении лицом друг к другу.

Данный раздел предполагает изучение разноплановых танцев: парных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые являются основой для выступлений.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

В результате изучения курса «Ритмика» ученик должен:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;
- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец танцевальной фразы, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- уметь исполнять изученные танцы;
- иметь навыки парного и массового исполнительства.

Результатом реализации программы является полученный учащимися объем знаний, умений и навыков по ритмике.



## Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1	Техника безопасности (поведение во время урока)	1		Инструктаж
2	Разминка (как подготовка к занятию)	1		Практикум
3	Координация. Ритмическая основа упражнений	1		Практикум
4	Развитие верхнего плечевого пояса	1		Практикум
5	Развитие коленного и голеностопного суставов	1		Практикум
6	Марш на месте и по кругу	1		Практикум
7	Волнообразные движения корпуса с шагами	1		Практикум
8	"Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения	1		Практикум
9	Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи	1		Беседа
10	Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня	1		Беседа, практикум
11	Музыкальное вступление и	1		Практикум

	начало движения.			
12	Вступление и маршировка	1		Практикум
13	Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный	1		Беседа, практикум
14	Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки	1		Практикум
15	Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки.	1		Беседа, практикум
16	Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков.	1		Беседа, практикум
17	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу.	1		Беседа, практикум
18	Танец "Полька": галоп	1	Обучающие видео	Беседа, практикум
19	Танец "Полька": движения стопы с пятки на носок	1	Обучающие видео	Практикум
20	Танец "Полька": хлопки	1	Обучающие видео	Практикум
21	Медленный вальс: малый	1	Обучающие	Беседа,

	квадрат		видео	практикум
22	Медленный вальс: большой квадрат	1	Обучающие видео	Практикум
23	Модный рок: приставные шаги	1	Обучающие видео	Беседа, практикум
24	Модный рок: поворот на 3-х шагах	1	Обучающие видео	Практикум
25	Модный рок: шаги вперед и назад	1	Обучающие видео	Практикум
26	Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1		Беседа, практикум
27	Современный танец	2	Обучающие видео	Беседа, практикум
28	"Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.			
29	Скрещивающиеся движения рук и ног	1	Обучающие видео	Практикум
30	Прыжки в разных позициях ног	1	Обучающие видео	Практикум
31	Движения рукой "8-ой" с поворотом пяток в разные стороны	1	Обучающие видео	Практикум
32	Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у	1	Обучающие видео	Практикум

	колена)			
33	Волнообразные движения корпуса и рук	1	Обучающие видео	Практикум
34	Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны	1	Обучающие видео	Практикум