

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
ОМС "Управление образования Каменска-Уральского городского округа"
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа общеобразовательная школа
№ 5»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
начальных классов
Тушкова Н.С.
Протокол №8 от «28»05.2025 г

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Тумашова М.М.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
Средней школы №5
Сироткиной Е.В
Приказ 112-од
от 11.06.2025

КУРСА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
**«РИТМИКА» АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**
Вариант 7.2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение ритмической культуре детей с ОВЗ обусловлено необходимостью коррекционных отклонений в развитии моторной и речемоторной деятельности обучающихся. Этот курс способствует совершенствованию двигательных навыков, пространственной ориентировки 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: Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма; 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.)в Формирование общих представлений о музыкально –ритмической культуре, её значении, укреплении здоровья, эстетическом и физическом развитии. Развитие интереса к самостоятельным занятиям музыкально - ритмическими и физическими упражнениями, подвижными и музыкально-ролевыми играми, танцами, музицированием. Обучение простейшим способам контроля за

физической нагрузкой, музыкально – ритмическими упражнениями, игровой деятельностью, самоорганизованностью. Базовым результатом образования в области ритмической культуры в классах коррекции 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.

Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение ритмической культуры выделяется 33 ч. – 1 кл., 34ч. – 2-4 кл. (по 1ч. в неделю).

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 междупредметами, 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 приспосабливать 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 и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями; проявление дисциплинированности,

трудолюбия и упорство 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 предмету «Ритмика» к концу 1 класса

Учащиеся должны знать:

-термины: громко –тихо, быстро –медленно, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный);

-темп музыки и движения (быстро, медленно, неторопливо);

-названия простых общеразвивающих упражнений;

-названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на полупальцах, галоп).

Должны уметь:

-выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку на 2/4 и 4/4;

-слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

-повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;

-выполнять простейшие подражательные движения;

-участвовать в 3-4 плясках.

К концу 2 класса учащиеся знают:

-термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);

-термины, связанные с различными перестроениями;

-названия различных танцевальных шагов (5-6 названий).

Должны уметь:

-начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

-обращаться с 3-4 звучащими инструментами в отдельности;

-передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;

-свободно двигаться под музыку различного характера;

-участвовать в 3-4 плясках.

К концу 3 класса учащиеся должны знать:

-термины: двухдольный и трёхдольный размер;

- ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон);
- названия новых элементов танца и танцевальных шагов;

Должны уметь:

- использовать поочерёдно несколько звучащих инструментов в произведении;
- подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера;
- согласовывать звучание инструментов в ансамбле;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.
- 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;

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

- все изученные термины и названия;

Должны уметь:

- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен, музыкальных пьес;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

Учебно- тематический план.

№ раздела	Тема занятия	Классы				
		Часы				
		1	1	2	3	4
1.	Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения	9	9	9	9	9
2.	Музыкально –ритмические упражнения (с детскими музыкальными звучащими инструментами)»,	8	8	8	8	8
3.	Импровизация движений на музыкальные темы и игры.	8	8	8	8	8
4.	Народные танцы и современные пляски	8	8	8	8	8
Итого		33	33	33	33	33

Календарно-тематическое планирование 1 классы

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов
	План	Факт		
1			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			Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6			Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
7			Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8			Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9			Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10			Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11			Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12			Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13			Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14			Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15			Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
16			Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17			Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18			Упражнения на расслабление мышц.	1
19			Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20			Музыкальные, танцевальные темы.	1
21			Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22			Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23			Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
24			Правила танцевального этикета.	1
25			Аэробика.	1
26			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
27			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28			Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
29			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30			Ритмические упражнения.	1
31			Гимнастика Parter.	1
32			Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33-34			Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов
	План	Факт		
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные движения, понятия	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			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
6			ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
7			Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
8			Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9			Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
10			Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
11			Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность Мышц плечевого пояса.	1
12			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
13			Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
14			Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
15			Позиции рук. Основные правила.	1
16			Позиции рук. Основные правила.	1
17			Позиции ног. Основные правила.	1
18			Позиции ног. Основные правила.	1
19			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
20			Позиции в паре. Основные правила.	1
21			Позиции в паре. Основные правила.	1
22			Разучивание танца “Полкинс”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов	1
23			Танец “Полкинс”. Элементы танца.	1
24- 25			Красота движений в Танце “Полкинс”.	2
26			Закрепление. Танец “Полкинс”.	1
27			Партерный экзерсис.	1

28			Партерный экзерсис.	1
29			Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	1
30			Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
31			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
32			Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
33			Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
34			Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”. Закрепление танцев.	1

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Разучивание разминки.	1
3			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
4			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
5			Элементы асимметричной гимнастики.	1
6			Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.	1
7			Упражнения на развитие координации.	1
8			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
9			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
10			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
11			Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
12			Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
13			Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
14			Позиции рук. Основные правила.	1
15			Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
16			Танец “Полька”. Позиции в паре. Основные правила.	1
17			Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1
18			Музыкально-ритмические игры “Коршун и	1

			курица”, “Магазин игрушек”.	
19			Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
20			Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	1
21			Отработка движений.	1
22			Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
23			Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
24			Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
25			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
26			Разучивание позиций рук и ног	1
27			Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	1
28			Гимнастические элементы.	1
29			Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
30			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
31			Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
32			Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
33			Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
34			Три «кита» в музыке. Песня и танец. Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения. Закрепление материала.	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3			Упражнения на развитие координации.	1
4			Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
5			Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
6			Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
7			Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
8			Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1

9			Позиции рук. Основные правила.	1
10			Позиции ног. Основные правила.	1
11			Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
12			”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1
13			Партерный экзерсис.	1
14			Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
15			Партерный экзерсис.	1
16			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
17			Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
18			Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1
19			Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
20			Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
21			Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
22			Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1
23			Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
24			Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
25			Классический экзерсис. Постановка тела.	1
26			Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
27			Партерный экзерсис.	1
28			Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
29			Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
30			Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
31			Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Дружба народов”.	1
32			Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
33			Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
34			Музыкально-ритмический комплект игр “Последний герой”. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения). Народная хореография. Танцы разных народов.	1