

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Рассмотрено
На ШМО учителей
начальных классов
_____ Т.В.Бездетнова
Протокол № 1
От 28.08.2023

Согласовано
Заместителем директора по
УВР МБОУ ЦО № 6
_____ Е.С.Иванова
От 29.08.2023

Утверждаю
ИО директора
МБОУ ЦО № 6
_____ Н.В.Фролова
Приказ № 172-а
От 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
внеурочного учебного курса «Ритмика»
для обучающихся с ОВЗ
1-4 класса на 2023 - 2024 учебный год
Возраст: 7-11 лет
(срок реализации программы: 4 года)

Пояснительная записка.

Рабочая программа по ритмике в 1- 4 классе разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов начального общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- программы формирования универсальных учебных действий;
- программы коррекционной работы;
- примерной коррекционной программы (Сост. Л. А. Вохмянина);
- авторской программы Н. А. Цыпиной «Ритмика».

Общая характеристика учебного курса: Характерные для детей с особенностями нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на занятиях ритмики. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Содержанием работы является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки.

Цель предмета «Ритмика» в начальной школе заключается в обеспечении общего развития младших школьников, направленного на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

Основными задачами программы по ритмике являются:

1. выявление творческих способностей в области искусства танца; приобретение навыков хореографического движения;
2. ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца;
3. Развитие чувства ритма у детей;
4. Развитие опорно-двигательного аппарата;
5. Постановка правильной осанки;
6. Совершенствование качества движений на основе восприятия музыки, добиваясь их свободы, выразительности, четкости, координации, пластичности.

В ходе освоения программного материала, обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

- **Личностных:**

- ✓ Наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- ✓ Приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная оценка своих музыкально творческих возможностей;
- ✓ Продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе музыкальных;
- ✓ Развитие духовно – нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание, уважительное отношение к историко – культурным традициям других народов.

- **Метапредметных:** непосредственное участие детей в разнообразной музыкально-художественной деятельности будет способствовать эффективному воспитанию эстетической культуры, которая является важнейшим фактором духовного становления личности, формирования ее идеалов, вкусов и потребностей, развивать творческие способности ребенка, его индивидуальность и дарования. В результате у учащегося должны сформироваться следующие **универсальные учебные действия:**

- 1). Личностные - умением использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, выполнять ритмические комбинации на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движение;
- 2). Познавательные – умение задавать и отвечать на вопросы по изучаемым темам с пониманием и по существу;
- 3). Коммуникативные – уметь обмениваться информацией, 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;;
- 4). Регулятивные - умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность

Программа по ритмике изучается в начальных классах, рассчитана на **33 часа** в год (1 класс), **34 часа** в год (2 – 4 класс) и содержит 4 раздела:

- ритмико-гимнастические упражнения;
- ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами;
- импровизация движения на музыкальные темы, игры пол музыку;
- народные пляски и современные танцевальные движения.

Содержание курса
1 класс (33 ч)
Ритмико-гимнастические упражнения (10)

Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т. п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) — строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т. п.

Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг — в соответствии с изменением звучания музыки. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, перечисленных в программе по физкультуре, с предметами и без них. Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки.

Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекатывание и другие упражнения с мячом различной величины, с обручем — в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (3)

Знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и тому подобных двух-трех инструментов (каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Повторение предложенного ритмического рисунка и передача на инструменте простых песенных ритмов.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (7)

Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.

Простейшие подражательные движения под музыку. Игры под музыку. Игры типа эстафет с мячами, обручами и т. п. Игры с пением.

Народные пляски и современные танцевальные движения (13)

Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг — мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками (для девочек — с платочками), кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой. Русский переменный шаг. Основной шаг местного народного танца.

Разучивание и отработка плясок, круговых танцев.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать:

- термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки: (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
- названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой по физкультуре);
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп).

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку преимущественно 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 четырех-пяти плясках.

Содержание программы

1 класс

33 часа

Раздел 1. Развитие ритмического восприятия.

Музыкальный размер, направления движения, степени поворота, виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Раздел 2. Развитие музыкальности.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полька. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм».

Раздел 3. Паузы в движении и их использование.

Виды музыкальных размеров танцев.

Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 4. Развитие пластики тела.

Упражнения на осанку.

Понятие о линиях корпуса.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса;

Освоение системы

упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.

Раздел 5. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Раздел 6. Виды шага, бега, прыжков.

Танцевальные шаги.

Разновидность бега.

Прыжки.

Раздел 7. Изучение позиций.

Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. demiplie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante.

Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato

Раздел 8. Разучивание танцевальных композиций.

Танец «Полька».

Танец «Летка –енька».

Танец «Танец маленьких утят»

Учебно-тематическое планирование

1 класс

33 часа

Дата	№ урока	Тема урока	Кол - во часов
	1.	Вводное занятие. Игра «Знакомство» « Танец маленьких утят».	1
	2.	Музыкальный размер, направления движения, степени поворота, виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.	1
	3	Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку.	1
	4.	Музыкальные жанры: песня, танец, марш.	1
	5.	Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полька.	1
	6.	Музыкально-пространственные упражнения.	1
	7.	Музыкально-ритмические упражнения.	1
	8.	Танцевальные шаги.	1
	9.	Упражнения на осанку. Понятие о линиях корпуса.	1
	10.	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса;	1
	11.	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.	1
	12.	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.	1
	13 – 14.	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	2
	15.	Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям.	1
	16.	Подскоки на месте; с продвижением.	1
	17.	Танцевальные шаги.	1

		Разновидность бега.	
	18.	Прыжки.	1
	19 – 20.	Изучение позиций. Позиции 1, 2	2
	21 – 22.	Изучение позиций. Позиция 3	2
	23 – 28.	Танец «Вальс». Показ.	5
	24.	Позиции рук в вальсе. Лодочка.	
	25.	Вальс. Танцевальный шаг, поворот.	
	29 – 32.	Танец «Летка – енька».	4
	33.	Повторение выученных за год движений, танцев.	1
Итого			33 ч.

Содержание программы

2 класс

34 часа

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты – 2 ч.

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.

Строение музыкального произведения.

Раздел 2. Виды шага, бега, прыжков. – 9 ч.

Сценический шаг.

Шаг на полу- пальцах.

Легкий бег.

Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).

Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.

«Ковырялочка».

Боковой галоп.

Шаг польки.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика. – 4 ч.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.

Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Раздел 4. Развитие пластики тела. – 6 ч.

Упражнения на осанку.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; Освоение системы

упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.

Раздел 5. Разучивание танцевальных композиций. - 13 ч

Танец «Полька».

Танец «Неваляшки».

Танец «Вальс»

Учебно-тематическое планирование

2 класс

34 часа

Дата	№ урока	Тема урока	Кол - во часов
	1.	Общеразвивающие упражнения. Строение музыкального произведения.	1
	2.	Сценический шаг. Шаг на полу- пальцах.	1
	3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
	4.	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	1
	5.	Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей.	1
	6 – 7	Легкий бег. Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.	2
	8.	Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).	1
	9.	Шаг польки. Упражнения на осанку.	1
	10.	Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.	1
	11.	«Ковырялочка».	1
	12.	Боковой галоп. Упражнения на пластику.	1
	13.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	1
	14.	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.	1
	15.	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса.	2
	16.	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины.	1
	17.	Упражнение на ориентировку в пространстве.	1
	18.	Шаг на полупальцах, лёгкий бег, пскоки на месте.	1
	19.	Пскоки с продвижением вперёд, боковой галоп.	1
	20.	Танец «Неваляшки».	1
	21.	Упражнения для рук, кистей, танцевальные движения.	1
	22.	Упражнения на осанку, танцевально-ритмическая гимнастика.	1
	23.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.	1
	24.	Игра на детских музыкальных инструментах: «Весенняя миниатюра».	1
	25.	Танец «Неваляшки», народные пляски.	1
	26.	Упражнения на пластику, танцевальные этюды.	1
	27 – 30	Танец «Вальс»	4
	31 – 33	Танец «Полька».	
	34.	Повторение выученных за год движений, танцев	1
	Итого		34 ч.

Содержание программы

3 класс

34 часа

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты – 2 ч.

Понятие о такте.

Ритм.

Раздел 2. Танцевальные элементы– 9 ч.

Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.(повторение)

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной). (повторение)

Шаг польки.(повторение)

Шаг вальса.(повторение)

Зеркальце

Лодочка

Вальсовый поворот

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика. – 4 ч.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.

Раздел 4. Развитие пластики тела. – 6 ч.

Упражнения на осанку.

Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса;

Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.

Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц спины.

Упражнения на пластику.

Раздел 5. Разучивание танцевальных композиций. - 13 ч

Танец «Вальс».

Подвижный танец под современную мелодию.

Учебно-тематическое планирование

3 класс

34 часа

Дата	№ урока	Тема урока	Кол - во часов
	1.	Общеразвивающие упражнения. Понятие о такте.	1
	2.	Общеразвивающие упражнения. Ритм.	1
	3.	Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя. (повторение)	1
	4.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
	5 – 6 .	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	2
	7.	Подскоки: на месте; с продвижением.	1
	8.	Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной). (повторение)	1
	9.	Шаг польки.(повторение)	1
	10.	Шаг вальса.(повторение). Упражнения на осанку	1
	11- 12.	«Зеркальце», «Лодочка», вальсовый поворот	2
	13 – 16.	Отработка движений. Упражнения на пластику.	4
	17.	Просмотр видеозаписи танцев	1
	18 – 23	Танец «Вальс», постановка и разучивание.	6
	24.	Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса. Поклон.	1
	25.	Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.	1
	26.	Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц спины.	1
	27	Упражнения на осанку.	1
	28- 30	Разучивание подвижного танца под современную мелодию	3
	31 – 34	Повторение выученных за год танцев.	4
	Итого		34 ч.

Содержание программы

4 класс

34 часа

Закрепляются знания и навыки, полученные на третьем году обучения, на новом музыкальном материале.

Раздел 1. Танцевальные элементы–5 ч.

Позиции рук. Основные правила.

Перестроения для танцев.

Движения по линии танца.

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной). (повторение)

Шаг польки (повторение)

Шаг вальса (повторение)

Зеркальце (повторение)

Лодочка (повторение)

Вальсовый поворот (повторение)

Раздел 2. Танцевально-ритмическая гимнастика. – 5 ч.

Движение на развитие координации.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.

Раздел 3. Развитие пластики тела. – 4 ч.

Музыкально-ритмические игры.

Упражнения на пластику.

Раздел 4. Разучивание танцевальных композиций. - 18 ч

Танец «Вальс».

Танец «Полька».

Танец на современные мотивы

Учебно-тематическое планирование

4 класс

34 часа

Дата	№ урока	Тема урока	Кол - во часов
	1 – 2	Движения по линии танца.	2
	3 – 4	Музыкально-ритмические игры.	2
	5 – 6	Перестроения для танцев.	2
	7 – 8	Движение на развитие координации.	2
	9	Позиции рук. Основные правила.	1
	10 – 11	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	2
	12 – 17	Танец «Полька»	6
	18.	Строевые упражнения, разучивание танцевальных композиций.	1
	19.	Движения на развитие координации, позиции рук.	1
	20.	Перестроения для танцев, шаг вальса	1
	21.	Упражнения на расслабление мышц тела, разучивание танца.	1
	22.	Разучивание танцевальных композиций.	1
	23.	Танцевальный бег с различным положением рук.	1
	24.	Танцевальные элементы: вальсовый поворот, лодочка.	1
	25.	Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения	1
	26.	Движения по линии танца, шаг польки (повторение)	1
	27.	Танцевальные элементы: зеркальце (повторение)	1
	28 – 30	Танец на современные мотивы	3
	31 – 32	Музыкально-ритмические игры.	2
	33.	Движение на развитие координации.	1
	34.	Урок – смотр знаний	1
		Итого	34 ч.