

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение \\  
Детловская средняя общеобразовательная школа № 12



Утверждено:  
Директор МКОУ  
Детловской СОШ №12  
П. И. Добрачёва  
Приказ № 86  
от «24» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу «Ритмика»**

для обучающихся 1 - 4 классов с задержкой психического развития

Детлово 2023

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение \**  
**Детловская средняя общеобразовательная школа № 12**

**Утверждено:**  
Директор МКОУ  
Детловской СОШ №12  
\_\_\_\_\_ Л. И. Добрачёва  
Приказ № 86  
от «24» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по курсу «Ритмика»**

для обучающихся 1 - 4 классов с задержкой психического развития

Детлово 2023

Уровень общего образования: начальное общее образование (1-4 класс)

Количество часов – 34 часа

Учитель: Ношик Ксения Владимировна

Программа разработана на основе:

- авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец" 2011 г.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»**

#### **Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укрепления личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

#### **Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Формы организации внеурочной деятельности	Основные виды учебной деятельности
1	<i>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ  (5 ЧАСОВ)</i>	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Беседа. Игра "Давайте познакомимся"	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. Развитие чувства ритма, Пространственной ориентировки, снятие эмоционального напряжения. Формирование правильной осанки.
2	<i>РИТМИКО- ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  (10 ЧАСОВ)</i>	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнение на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	Беседа; практические занятия с элементами игр и игровых элементов.	Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз. Ритмико-гимнастические упражнения. Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра.
3	<i>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ  (5 ЧАСОВ)</i>	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий,	Музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с	Знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;

		танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве.	начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки.
4	<i>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 ЧАСОВ)</i>	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек - движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой «Давай дружить»
5	<i>ТАНЕЦ (4 ЧАСА)</i>	Танцевальная зарядка «Солнышко лучистое, «Буратино-длинный нос»., тренировочный танец «Стирка». Часики. Бубенцы (танец для Деда Мороза). Manuel Escrcio – Jingle Bels. Хоровод. Русская народная песня. Танцевальный этюд «Мы маленькие дети». Непоседы – Мы маленькие дети.	Движения под музыку.	ОРУ. Разучивание танцевальных упражнений и движений с предметами. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

№ п/п	Дата	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов
1		Инструктаж по ОТ. Разминка. Танцевальные упражнения: приставной шаг (2*8, 4*8).	1
2		Инструктаж по ОТ. Разминка. Скрестный шаг. Растяжка.	1
3		Разминка. Танцевальные упражнения: шассе, V-степ. Растяжка.	1
4		Разминка. Проход вперед, назад (4*8) прямо, в диагональ.	1
5		Разминка. Пскоки1/1, ½. Шаг «Полька». Растяжка.	1
6		Разминка. Шаг Галоп (левый, правый, со сменой ведущей ноги). Выпады.	1
7		Разминка. Движения по линии танца: линия, шеренга, колонна, шахматный порядок. Растяжка.	1
8		Разминка. Движения по линии танца: косичка, крендель, гребень. Растяжка.	1
9		Занятие на развитие координации.	1
10		Занятие на развитие координации.	1
11		Разминка. Позиции рук. Позиции ног.	1
12		Разминка. Позиции рук. Позиции ног.	1
13		Разминка. Тренировочный танец. Основные движения и переходы в позиции рук. Растяжка.	1
14		Разминка. Тренировочный танец. Основные движения и переходы в позиции рук. Растяжка.	1
15		Разминка. Упражнения на расслабление мышц. Колесо, мостик. Растяжка.	1
16		Разминка. Ходьба и бег: с высоким поднятием колена, с захлестом, семенящий бег. Растяжка.	1
17		Разминка. Движения по линии танца: ходьба по квадрату с четкими поворотами в углах. Приставной шаг по линии «угол», «квадрат». Растяжка.	1
18		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Колесо, мостик. Растяжка.	1
19		Разминка. Упражнения на координацию движений. Растяжка.	1
20		Разминка. Упражнения на координацию движений. Растяжка.	1
21		Разминка. Выполнение движений в заданном темпе, ускорение – замедление, с музыкой, без музыки. Растяжка.	1
22		Разминка. Выполнение движений в заданном темпе, ускорение – замедление, с музыкой, без музыки. Растяжка.	1
23		Разминка. Хороводный шаг. Основные перестроения.	1
24		Разминка. Притопы (одной ногой, поочередно), ковырялочки.	1
25		Танцевальный этюд «Хоровод».	1
26		Танцевальный этюд «Хоровод».	1
27		Танцевальный этюд «Хоровод».	1
28		Разминка. Танцевальные упражнения. Повторение изученного материала. Базовые шаги со сменой направления, добавлением поворотов. Растяжка.	1
29		Разминка. Отработка прыжковых элементов: пскоки, подпрыгивания, прыжки с выбрасыванием ног вперед. Растяжка.	1

30	Разминка. Шаг «Полька» со сменой темпа, на месте, в движении (вперед-назад, по кругу). Растяжка.	1
31	Разминка. Маховые движения рук и ног. Маятник. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Выпады – маятник. Растяжка.	1
32	Разминка. Движения по линии танца, повторение перестроений.	1
33	Танцевальный этюд «Мы маленькие дети»	1
34	Танцевальный этюд «Мы маленькие дети»	1