

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение "Гимназия № 11"**

РАССМОТРЕНО  
Кафедра начального  
образования

\_\_\_\_\_  
заведующий Шарабарина  
М. В.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Игнатова М. Л.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Гимназия  
№ 11"

\_\_\_\_\_  
Симахина Г. А.  
Приказ № 98  
от «30» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Ритмика»  
обучающихся с задержкой психического развития  
(вариант 7.1)  
на 2023/2024 учебный год  
1 «В » класс**

Разработчик:  
Бирюкова Т.Н.  
учитель начальных классов

**Бийск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения. В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы младших

школьников, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа, реализуется в течение учебного года.

**Цель занятий** ритмикой заключается в развитии двигательной активности учащихся в процессе восприятия музыки.

**Основные задачи курса:**

- развитие двигательных качеств;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с декламацией песен под музыку;
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений.

**Основными формами организации занятий являются:**

- групповые учебные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в концертных программах.

**Методические аспекты освоения программы.**

Основным в освоении программы данного курса являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения, его ритмичным характерным темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающему считать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает корпус;
- как двигаются руки;
- куда направлен взгляд.

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Комплекс партерной гимнастики проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него. Суставная партерная гимнастика включает упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Воспитанники должны освоить понятия: «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция». Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, стопе, помогают развить гибкость, эластичность связок, создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять ими.

**Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:**

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей,

обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Тема 1.1 Введение. Что такое ритмика.

Представление о хореографии, её многообразии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Тема 1.2. Связь музыки и движения.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трёх музыкальных жанрах: марш – танец – песня.

Тема 1.3. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о музыкальных темпах, Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним). Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад» и др. Этюды – импровизация на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Тема 1.4. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о динамике (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие» и др.

Понятие о характере музыки (Радостная, печальная, торжественная и др.)

Этюды – импровизация на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

Тема 1.5. Музыка и танец.

Слушание музыки. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Раздел 2. Хореографическая азбука

Тема 2.1. Гимнастика. Упражнения на развитие тела.

Гимнастические упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперёд и в стороны;
- подъём и опускание плеч вверх, вниз и поочерёдно;
- круговые движения плечами вперёд, назад, двумя вместе и поочерёдно.

Упражнения для рук:

- подъём и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперёд, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса вправо, влево;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса («ронять» корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъём на полупальцы;
- подъём согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперёд и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной ноге (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с поворотом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперёд и в стороны;
- подскоки;
- лёгкий бег.

Тема 2.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства

музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

#### Виды рисунков танца:

- круг;
- змейка;
- цепочка;
- квадрат;
- колонна;
- шеренга.

#### Виды фигур:

- круг в круге;
- «звёздочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

#### Виды шагов и ходов:

- шаг на полупальцах;
- шаг на пятках;
- приставной шаг;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- лёгкий бег с отбрасывание ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

### Тема 2.3. Партерная гимнастика

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

#### Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепления мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

### Тема 2.4. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

#### Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- постановка стоп;



- 1 позиции ног;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучается последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 – 1 такт,  $\frac{3}{4}$  - 4 такта;
- battement tendu в 1 позиции, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- demi plie в 1 позиции, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- battement tendu et demi plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта (1 такт на каждое движение);

## Тема 2.5. Элементы эстрадного танца.

- положение рук на поясе;
- положение рук в паре;
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- галоп;
- подскок,
- «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;

## Раздел 3. Танцевальные композиции

Тема 3.1. Игровые этюды: «Веселая разминка», «Буратино», «Солнышко лучистое», «Самовар» и др.

Тема 3.2. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой и др.;
- положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «под руки», «воротца» и др.;
- ведущая роль партнёра.

Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

Изучение образных танцев: «Научите танцевать» и др. (по выбору преподавателя).

Тема 3.3. Массовые композиции

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций: «Сказочная страна », «Летка-Енька», «Лялечка» и др. (по выбору преподавателя).

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие ритма, связи движений с музыкой;
- формирование правильной осанки;
- формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами;
- развитие выразительности движений и самовыражения.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Количество часов
1	Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	5
2	Раздел 2. Хореографическая азбука.	20
3	Раздел 3. Танцевальные композиции.	8
	Всего часов:	33

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Введение. Что такое ритмика.	1	0	0	7.09	Практическая работа;

2.	Связь музыки и движения.	1	0	0	14.09	Практическая работа;
3.	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	1	0	0	21.09	Практическая работа;
4.	Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	1	0	0	28.09	Практическая работа;
5.	Музыка и танец.	1	0	0	05.10	Практическая работа;
6.	Постановка корпуса.	1	0	0	12.10	Практическая работа;
7.	Общая разминка. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	0	0	19.10	Практическая работа;
8.	Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса.	1	0	0	26.10	Практическая работа;
9.	Упражнения для различных частей тела: рук, корпуса, ног.	1	0	0	09.11	Практическая работа;
10.	Упражнения на равновесие.	1	0	0	16.11	Практическая работа;
11.	Прыжки, подскоки.	1	0	0	23.11	Практическая работа;
12.	Виды рисунков танца.	1	0	0	30.11	Практическая работа;
13.	Виды фигур, перестроения.	1	0	0	07.12	Практическая работа;
14.	Фигурная маршировка.	1	0	0	14.12	Практическая работа;
15.	Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса.	1	0	0	21.12	Практическая работа;
16.	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	1	0	0	28.12	Практическая работа;
17.	Упражнения для укрепления мышц спины.	1	0	0	11.01	Практическая работа;

18.	Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага.	1	0	0	18.01	Практическая работа;
19.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	0	0	25.01	Практическая работа;
20.	Подводящие упражнения к классическому экзерсису.	1	0	0	01.02	Практическая работа;
21.	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	1	0	0	08.02	Практическая работа;
22.	Позиции рук, ног.	1	0	0	22.02	Практическая работа;
23.	Полуприседы (plie), вывод ноги на носок (battement tendu).	1	0	0	01.03	Практическая работа;
24.	Шаги с приставкой, подскоком, с хлопками.	1	0	0	15.03	Практическая работа;
25.	Танцевальные комбинации.	1	0	0	22.03	Практическая работа;
26.	Танцевальные комбинации.	1	0	0	05.04	Практическая работа;
27.	Этюд «Веселая разминка»	1	0	0	12.04	Практическая работа;
28.	Этюды «Буратино», «Фиксики»	1	0	0	19.04	Практическая работа;
29.	Этюд «Цыпленок Пи»	1	0	0	26.04	Практическая работа;
30.	Правила поведения в парном танце.	1	0	0	03.05	Практическая работа;
31.	Парный танец.	1	0	0	10.05	Практическая работа;
32.	Танцевальные комбинации.	1	0	0	17.05	Практическая работа;
33.	Массовая композиция.	1	0	0	24.05	Практическая работа;

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания
1	Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы.	Винер И. А.	Москва «Просвещение»	2011 год
2	Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств	Пинаева Е. А.	Москва	2006 год
3	Азбука хореографии	Барышникова Т.	Москва	2000 год
4	«Здоровье сберегающие технологии» научно-практический сборник инновационного опыта.	Чупаха И.В.; Пужаева Е.З.	Москва	2003 год
5	Школа танцев для детей	Ерохина О. В.	Ростов-на-Дону	2003 год

