

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

г.

Утверждаю:  
Руководитель ОО  
\_\_\_\_\_ /\_Елохина А.В.\_/  
ФИО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности «РИТМИКА»**

6-7 класс АООП для детей с задержкой психического развития  
уровень основного общего образования, класс  
17часов

Программу составил(а):

Абрамович В. А.  
ФИО педагогического работника  
без категории  
квалификационная категория

САЯНСК

## 1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни; расширить и закрепить арсенал музыкально-ритмических двигательных умений и навыков, приобщить к регулярным занятиям спортом.

### **Задачи:**

- приобщение детей к музыке, обучение их воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка»;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Задачи программы решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, подскоков, гимнастических и танцевальных упражнений.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально - ритмическая деятельность способствует формированию чёткости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников.

Ритмические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправление таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. На занятиях используются упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации: шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих ногах или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе занятия, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание; различение по высоте тона (движение в противоположных направлениях) и т.п. При этом у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции. На занятиях полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а так же гимнастическую скамью (широкую, узкую), шведскую стенку и т.д.

Упражнения на ориентацию в пространстве помогают детям ориентироваться в пространстве.

На занятиях ритмической гимнастикой дети исполняют отсроченные движения: несколько групп учеников выполняют одни и те же движения (например, ходьба вдоль стен, «змейкой», по кругу и т.п.), однако группы вступают в действие через определённые интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает

чувствительность к ритму, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движениями поют.

В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные упражнения. Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляется на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами (обручами, шарами, мячами, лентами и т.д. ) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций как мышление, внимание, память, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

### **Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Танцевальные упражнения
4. Танцы различных направлений

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **3. Планируемые результаты**

**1.Метапредметные УУД:** Регулятивные: : *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат выполнения движений .

Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Коммуникативные: формировать навыки работы в группе, сохранять доброжелательные отношения друг к другу.

**2. Личностные УУД:** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях.

#### 4. Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	1
4	Танец «Джайв».	1
5	Разминка.	1
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
7	Танец «Джайв» — танцевальные комбинации	1
8	Участие в новогоднем представлении	1
9-10	Общеразвивающие упражнения.	2
11	Разминка.	1
12	Упражнения на развитие координации.	1
13	Танец «Фигурный вальс»	1
14	Разминка.	1
15	Упражнения на улучшение гибкости.	1
16	Танец «Фигурный вальс» по линии танца	1
17	Танцевальный командный конкурс	1
	<b>Итого</b>	<b>17</b>

#### 6 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	2
4	Танец «Танго»	3
5	Движения танго по линии танца	2
6	.Современный танец «Джаз-модерн»	3
7	Основные позиции рук и ног в танце «Джаз-модерн»	2
8	Участие в новогоднем представлении	2
9-10	Общеразвивающие упражнения. Разминка.	2
11-12	Русский народный танец.	3
13	Основные положения рук и ног	2
14	Основные элементы русских танцев	3
15	Стилизация русского танца	3
16	Танцевальные комбинации на тему «Стилизованный русский танец»	3
17	Танцевальный командный конкурс	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## 7 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	1
4	Танец «Джайв».	1
5	Разминка.	1
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
7	Танец «Джайв» — танцевальные комбинации	1
8	Участие в новогоднем представлении	1
9-10	Общеразвивающие упражнения.	2
11	Разминка.	1
12	Упражнения на развитие координации.	1
13	Танец «Фигурный вальс»	1
14	Разминка.	1
15	Упражнения на улучшение гибкости.	1
16	Танец «Фигурный вальс» по линии танца	1
17	Танцевальный командный конкурс	1
	<b>Итого</b>	<b>17</b>

## 8 класс

1	Общеразвивающие упражнения, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	1
4	Танец «Танго»	1
5	Движения танго по линии танца	1
6	.Современный танец «Джаз-модерн»	1
7	Основные позиции рук и ног в танце «Джаз-модерн»	1
8	Участие в новогоднем представлении	1
9-10	Общеразвивающие упражнения. Разминка.	2
11-12	Русский народный танец.	2
13	Основные положения рук и ног	1
14	Основные элементы русских танцев	1
15	Стилизация русского танца	1
16	Танцевальные комбинации на тему «Стилизованный русский танец»	1
17	Танцевальный командный конкурс	1
	<b>Итого</b>	<b>17</b>