

Ирбитское муниципальное образование  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Дубская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ «Дубская СОШ»  
\_\_\_\_\_ И.В.Попов  
от 30.08.2023 г. № 118

**Рабочая программа коррекционного курса  
«Ритмика»**

**Основное общее образование  
6 - 8 классы**

д. Дубская

## Пояснительная записка

### 1. Общая характеристика учебного курса «Ритмика»

#### Цель изучения учебного курса «Ритмика»

**Цель:** исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

#### Задачи:

1. развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
2. развитие общей и речевой моторики,
3. эмоционально-волевое развитие учащихся,
4. воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности,
5. развитие ориентировки в пространстве.

#### Место учебного курса «Ритмика» в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение учебного курса «Ритмика» - в 6 - 8 классах отводится по 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели).

### 2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Ритмика»

Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуросоздающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов.

## **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов

России и мира, творческой деятельности эстетического характера;

формирование

индивидуально-личностных позиций учащихся;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней; оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;

- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;

- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;

- формирование первоначальных представлений о светской этике сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение

- монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;
- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
  - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

### **3. Содержание учебного курса «Ритмика»**

Программа «Ритмика в школе» содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- бальные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика). Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия.

Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве» включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии» содержит упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног, для рук и корпуса, повороты, прыжки. Большое внимание в этом разделе программы следует уделять выработке правильной осанки и положения головы: arłomb- отвесное (вертикальное) положение, уверенность, умение «подать себя».. Осваиваются сочетания

шагов: шаги галопа, польки, тройной ход, голубец (coup de talon), шассе (chasse), баланс (balance), па де баск (pas de basque), па де буре (pas de bourree) и др.

Раздел «Бальные танцы и элементы хореографии» отражает танец как одну из бытовых форм хореографии. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) бальные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев.

Раздел «Народный и современный танец» отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий – формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоровляющих упражнений.

#### **Распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю (34 часа в год) для 6 класса**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов программы.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Основы знаний. История физической культуры.	1
Оздоровительно - развивающее направление.		
<b>2.</b>	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	9
<b>3.</b>	Упражнения с предметами.	10
<b>4.</b>	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	7
<b>5.</b>	Танцевальные упражнения.	7

#### **Распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю (34 часа в год) для 7 класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов программы.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Основы знаний. История физической культуры.	1
Оздоровительно- развивающее направление.		
<b>2.</b>	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	8

3.	Упражнения с предметами.	9
4.	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	8
5.	Танцевальные упражнения.	8

**Распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю (34 часа в год) для 8 класса.**

№ п/п	Название разделов программы.	Количество часов
1.	Основы знаний. История физической культуры.	1
Оздоровительно- развивающее направление.		
2.	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	3
3.	Упражнения с предметами.	10
4.	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	10
5.	Танцевальные упражнения.	10

#### 4. Тематическое планирование

##### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Кол-во уроков
<b>Основы знаний. История физической культуры.</b>			
1.	<b>Инструктаж по правилам безопасности</b> История физической культуры. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий.	1

	Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	Руководствуются правилами профилактики травматизма.	
2.	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. <b>Инструктаж по правилам безопасности.</b>	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.	2
3.	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	Передать шагами структуру музыкального произведения.	1
4.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	Характеризуют основные формы движений .	2
5.	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	2
6.	Упражнения на расслабление мышц.	Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости.	1
7.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Суставная гимнастика.	Выполнение упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости.	1



	Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.		
8.	Упражнения с гантелями.	Развитие мышечной силы.	1
9.	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	2
10.	Упражнения с надувными мячами.	Развитие координационных способностей.	2
11.	Упражнения с лентами.	Освоение элементов работы с лентой.	2
12.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	Работа с гимнастической стенкой (перекладиной).	2
13.	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	1
14.	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	1
15.	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега	Освоение навыков прыжков,	1

	и прыжков.	развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
16.	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	2
17.	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Упражнения типа Задания с применением речитатива, образных звуков на шагах, общеравивающих и танцевальных упражнениях.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
18.	Партерный экзерсис: упражнения из положения лежа на спине, на животе, сидя.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	1
19.	Назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления занимающихся.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	1
20.	Назначение специального оборудования в зале(зеркальная стенка,	Применение основных упражнений по азбуке хореографии.	1

	хореографический станок). Правила передвижения по условной разметке в зале.		
21.	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	Разучивание и выполнение различных танцевальных движений. Знакомство с историей танца	2
22.	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	Разучивание элементов танца. Выполнения движений под музыку.	2
23.	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	Разучивание и выполнения движений под музыку.	2
		<b>Итого:</b>	<b>34ч</b>

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Кол-во часов
<b>Основы знаний. История физической культуры.</b>			
1.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий. Руководствуются правилами	1

		профилактики травматизма.	
<b>Оздоровительно- развивающее направление:</b>			
<b>ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.</b>			
2.	<p><b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки.</p> <p>Сочетание шагов, поворотов, прыжков. Ходьба и бег в темпе музыки.</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают Технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<b>Упражнения с предметами.</b>			
3.	<p><b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения</p>	<p>1</p> <p>1</p>

	<p>предметом на голове. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Ходьба и бег в темпе музыки. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Лазанье гимнастической лестнице.</p>	<p>для развития координационных способностей.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>2</p>
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)</b></p>			
<p><b>Танцевальные упражнения.</b></p>			
5.	<p>Характер и особенности танцевальной музыки. Шаги с носка и каблука, повороты на шагах. Элементы сценической выразительности в танце.</p> <p>Быстрый ритмический фокстрот.</p> <p>Медленный вальс. Венский вальс.</p>	<p>Уметь самостоятельно начинать движения в различных танцах. Отработка элементов сценической выразительности. Освоение элементов вальсовой дорожки и поворотов вальса. Освоение элементов танго.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

	Танго.		
	<b>Итого:</b>		<b>34ч</b>

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Кол-во часов
<b>Основы знаний. История физической культуры.</b>			
1.	Назначение и направленность танцевальных упражнений. <b>Инструктаж по правилам безопасности.</b>	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	1
<b>Оздоровительно- развивающее направление:</b>			
<b>ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.</b>			
2.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Общеразвивающие упражнения различной направленности: стойки на руках, кувырки.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1 1 1
<b>Упражнения с предметами.</b>			
3.	<b>Инструктаж по правилам безопасности.</b> Суставная гимнастика,	Выполнение упражнений с предметами для гибкости суставов рук, ног.	3

	<p>упражнения для рук и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами.</p> <p>Свободный вис на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с эспандером.</p> <p>Ходьба с палками.</p> <p>Упражнения с булавами с одновременными кувырками и подбрасываниями.</p> <p>Упражнения с прыгалками.</p>	<p>Растягивание и расслабление мышц.</p> <p>Развитие мышечной силы.</p> <p>Развитие и укрепления организма.</p> <p>Развитие координации движений и гибкости.</p> <p>Совершенствование умений правильно дышать, контроль за дыханием и пульсом.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>1</p>
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)</b></p>			
4.	<p>Основные упражнения по азбуке хореографии.</p> <p><b>Партерный экзерсис: упражнения из разных положений.</b></p> <p>Элементы джазовой разминки.</p> <p>Танцевальные позиции ног.</p> <p>Танцевальные позиции рук.</p> <p>Положение и движения головы.</p>	<p>Применение основных упражнений по азбуке хореографии.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

<b>Танцевальные упражнения.</b>			
5.	Различные виды Остановок в тактировании.	Самостоятельная работа над качеством изучаемых танцевальных движений.	2
	Классические бальные танцы.	Разучивание элементов танца: берлинская полька, вальс- реверанс, вальс-миньон.	3
	Латиноамериканские танцы.	Разучивание элементов танца: ча-ча, самбо. Дискотанец произвольной композиции.	3
	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.		2
		<b>Итого:</b>	<b>34ч</b>