

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106
620085, г. Екатеринбург, ул. Титова, 28а, тел(факс) 210-84-40

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 106
С.И.О. Полякова
Пр № 91-О от 31.08.2023



Рабочая программа внеурочной деятельности
«РИТМИКА»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Составитель:
Глазырина Ксения Александровна,
учитель по физической культуре

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ пункта	Наименование	Страница
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации программы	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	6
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание учебного курса	6
2.2.	Планируемые результаты учебного курса	7
2.3.	Требования к знаниям, умениям и навыкам	8
3.	Организационный раздел	
3.1.	Организация образовательного процесса	8
3.2.	Формы и методы обучения	9
3.3.	Календарно-тематическое планирование реализации программы	10
	Приложение	11

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа представляет дополнительный образовательный курс художественно – эстетической направленности. Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) .

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа составлена для учащихся с ОВЗ 1-4 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу усложнения материала (от простого к сложному), тесно связана с программой следующего года обучения. Занятия по ритмике и танцу для учащихся с ОВЗ значительно отличается от танцевальной подготовки учащихся других возрастных групп, поэтому данная программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Ритмика – предмет, обучающий учащихся с ОВЗ свободному владению своим телом. В основе ритмики лежит обучение управлять своим телом через работу мышц. Постепенно через умение управлять своими мышцами вырабатывается навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребёнка. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, создает разностороннего творческого человека.

На занятиях ритмикой 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 занятия ритмикой наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей с ОВЗ 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 с ОВЗ: нужно правильно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей с ОВЗ в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на них организующее и

дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно учащиеся с ОВЗ преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Они приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декораций. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников.

Музыкально-ритмическая деятельность детей является основной в содержании работы на занятиях ритмикой. Обучающиеся с ОВЗ учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и методическими материалами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ».

1.2. Цель и задачи реализации программы

Целью программы является приобщение обучающихся с ОВЗ к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.

Занятия танцами и ритмикой нацелены на то, чтобы развивать в обучающихся с ОВЗ музыкально-пластические способности, соединения их внутреннего состояния с внешними физическими действиями.

Цель Программы достигается через решение следующих *задач*:

Обучающие:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- обучение детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привитие детям любви к танцу, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- пробуждение фантазии, способности к импровизации;
- развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Воспитательные:

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
- сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- обучение танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- воспитание у обучающихся с ОВЗ интерес к занятиям танцами и ритмикой, умения работать в коллективе.

Эстетические задачи:

- развитие умения выражать собственное восприятие музыки.
- развитие музыкального вкуса и кругозора;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Физические задачи:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
- обучение учащегося с ОВЗ чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении;
- развитие умения преодолевать физические недостатки, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоза, кифоза, лордоза).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Программа «Ритмика» ориентирована на формирование гармонически развитой личности. К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

личностные результаты - 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, трудолюбия и упорства в достижении целей.

метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Сроки реализации программы: Данная образовательная программа рассчитана на 1 год. Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание учебного курса.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку .
4. Танцевальные упражнения.
5. Танец

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.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению школьников с ОВЗ ритмике и танцу предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. В ходе изучения основных движений танцев, учащиеся расширяют свой кругозор по определению танцевальных жанров.

В раздел танец входят постановки танцев.

2.2. Планируемые результаты учебного курса.

Программа по внеурочной деятельности «Ритмика» способствует формированию у обучающихся с ОВЗ общеучебные умения и навыки, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного курса являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля.

На конец года учащиеся с ОВЗ научатся:

- ориентироваться в танцевальной и маршевой музыке;
- знать музыкальный размер (2/4, 4/4), уметь двигаться в такт музыке;
- воспроизводить ритмический рисунок;
- владеть основными движениями: исполнять марш, бег, прыжки;
- выполнять поклон, позиции рук и ног.

2.3. Требования к знаниям, умениям и навыкам:

- знать музыкальные жанры танцев, определять их на слух и выполнять в зависимости от жанра музыки элементы танцевальных движений;
- приобрести умение двигаться по кругу в разных направлениях, освоить отдельные этюды с движениями хора: выворачивание круга – «улитка», смена направления – «расческа»;
- знать и уметь показать исходные позиции ног и рук ;
- знать и уметь выполнить изученные виды шага;
- уметь выполнить изученные танцевальные движения.

3. Организационный раздел

3.1. Организация образовательного процесса

Учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ (быстрая утомляемость), занятия в группах определены временными рамками. Длительность одного учебного занятия - **35 мин.**

Основная форма образовательной работы с детьми ОВЗ: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: *подготовительную, основную, заключительную.*

Подготовительная

часть

занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. *Задачами* этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. *Основными средствами* подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все

упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. *Задачами* основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности: На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. *Основные задачи* – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. *Основными средствами* являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

3.2. Формы и методы обучения.

Обучающие занятия.

Где детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, основных позиций и танцевальных движений в медленном темпе. Объясняется приём его использования. На уроке может быть введено не более 2–3 комбинаций. При разучивании танца необходимо обратить внимание на движения или перестроения, которые могут показаться сложными для детей с ОВЗ. Выучите их сначала как отдельные ритмические этюды.

Закрепляющие занятия.

Где происходит повтор движений или комбинаций не менее 7-8 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Для лучшего закрепления движений в ритмическом рисунке конкретного фрагмента танца руководитель может использовать потешку, хлопки, приём «эхо», т.е. отхлопывание ритмического рисунка мелодии с повтором его детьми. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других или идёт соревнование – игра между второй и первой линиями.

Итоговые занятия.

Где дети самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации. Проследить за выполнением движений и оценить работу детей лучше всего на выступлениях на сцене.

3.3. Календарно – тематический план реализации программы

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

(при занятиях 1 час в неделю – 34 часа в год)

№ занятия	Кол-во часов	Название темы	Дата
1.	1	Вводное занятие. Ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	
2.	1	Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма.	
3.	1	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Понятие «музыкальная фраза», «длительность» .	
4.	1	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Упражнения для развития активной гибкости.	
5.	1	Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка.	
6.	1	Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг.	
7.	1	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одной колонны в два ряда.	
8.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. (хлопки, выстукивание, притопы)	
9.	1	Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	
10.	1	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, «змейка».	
11.	1	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)	
12.	1	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)	
13.	1	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	
14.	1	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки»	
15.	1	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	
16.	1	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.	
17.	1	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	
18.	1	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	
19.	1	Позиции рук (I, II, III). Основные правила.	

20.	1	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	
21.	1	Знакомство с групповым танцем. Основные правила. Русский народный танец (Беседа)	
22.	1	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.	
23.	1	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	
24.	1	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	
25.	1	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	
26.	1	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	
27.	1	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	
28.	1	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	
29.	1	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	
30.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	
31.	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	
32.	1	Диско-танец «Стирка». Танец-импровизация.	
33.	1	Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок»	
34.	1	Игры под музыку	
Итого: 34 занятия			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024