

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чилинская средняя общеобразовательная школа»
с. Чилино Кожевниковского района Томской области**

РАССМОТРЕНО на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023г

**Адаптированная программа внеурочной
деятельности «Ритмика»
4-6 класс**

Спортивно-оздоровительного направления

Возраст детей: 11-14 лет

Программу разработала

Чилино 2023-2024 г.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3272-14» (утверждены главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014г. №41);

1. Пояснительная записка.

Ритмика-Это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку. Ритмика – это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку.

Курс «Ритмика» относится к коррекционно- развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ. В рамках курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию эстетическому воспитанию, произвольной регуляции, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению задач и формированию здорового образа жизни.

Рабочая программа по ритмике в 4-6 классе разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов начального общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- программы формирования универсальных учебных действий;
- программы коррекционной работы;

Главный принцип, заложенный в программу - создание творческого образа в танце на основе особенностей психофизических особенностей ребёнка с ОВЗ. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает эстетический вкус. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной само регуляции движений, а также системы произвольной регуляции.: в целом дети относят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определённую последовательность движений, так же постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве. Постепенно музыка интегрируется речевым сопровождением. Это развивает слуховую память.

Музыкальные произведения подбираются в конкретном классе.

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относятся:

Восприятие музыки определение звучания музыки;

- различие и распознавание на слух громкой, тихой, медленного, умеренного темпа;

- различие на слух двухдольного и трёхдольного метра (полька, марш, вальс), плавной и прерывистой музыки.

- Упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или в две линии, в колонну, в две шеренги, друг против друга)
- Ритмико- гимнастические упражнения это упражнения на координацию движений, упражнение на напряжение и расслабление;
- Упражнения с музыкальными инструментами, игры под музыку – музыкальные игры с музыкально- двигательными заданиями;
- Танцевальные упражнения под музыку для выполнения элементов танца и пляски.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушениями познавательной деятельности, с целью усиления практической деятельности.

2. Общая характеристика учебного курса:

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети сочетают двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям воспроизводя определённую последовательность движений так же постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается так же ориентировка в пространстве. Улучшается координация, осанка, повышается жизненный тонус. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояния эмоциональной и познавательной сфер, а также развивают творческое воображение.

Принципы используемые на уроках ритмики:

- Дидактические принципы;
- доступности обучения (на уровне возможности обучающихся);
- наглядности;
- индивидуального и дифференцированного подхода, которые предполагают учет особенностей развития высших психических функций и музыкально - двигательных способностей;
- систематичности и последовательности (при изучении нового материала)

Учитывая состояние физического развития детей, чередуя на уроке нагрузку и отдых, напряжения и расслабление. Разнообразная музыка помогает овладевать различным характером выполнения движения: мягко, отрывисто, плавно и акцентированно, стремительно и спокойно. На уроках ритмики дети учатся сознательно управлять своим телом, понимать каждое движение танца, его простейшие элементы и сложные координации, учатся различать ритмы и согласовывать свои движения с музыкой.

Характерные для детей с нарушениями ОВЗ особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на обучающихся,

свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающихся с ОВЗ в процессе восприятия музыки.

Цель предмета «Ритмика» в начальной школе заключается в обеспечении общего развития младших школьников, направленного на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

Основными задачами программы по ритмике являются:

1. выявление творческих способностей в области искусства танца; приобретение навыков хореографического движения;
2. ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца;
3. Развитие чувства ритма у детей;
4. Развитие опорно-двигательного аппарата;
5. Постановка правильной осанки;
6. Совершенствование качества движений на основе восприятия музыки, добиваясь их свободы, выразительности, четкости, координации, пластичности.
7. Создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации
8. Разработка содержания коллективных индивидуальных форм работы коррекции;

Особенностью урока ритмики, в свете его коррекционных задач, является положительный эмоциональный фон всей деятельности учащихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием урока, правильным отношением учителя к достижениям каждого ученика. На занятиях необходимо непереносимое поощрение малейших успехов учеников, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к детям. Не допускаются отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений учащихся, резкий или повышенный тон, привлечение внимания коллектива к отдельным учащимся в случае их неудач. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

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, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Вместе с тем при планировании работы учитель может исходить из требований, указанных в программе по физкультуре для соответствующего класса, и использовать на уроках разучиваемые детьми песни и прослушанные произведения, обозначенные в программе по музыке.

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Музыка» и «Физическая культура». Движения под музыку не только оказывает коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию, смену музыкальных фраз. Выполняя упражнение на построение, изучая парные танцы и пляски дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности. Ритмико-гимнастические упражнения способствуют выработке музыкально-двигательных навыков.

Основная цель научить согласовывать движения рук, ног, туловища, головы. Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Обучению детей с ОВЗ танцам и пляскам по привитию навыков четкого выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой, отражены особенности движения. Например, освоения шага связано со спокойной русской мелодией, топающего шага - с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени. Структура занятий достаточно свободная, позволяющая формировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление и напряжение. Каждое занятие предполагает повторение пройденного материала.

Большинство упражнений выполняется под музыку.

Учитывая состояние физического развития детей, чередуя на уроке нагрузку и отдых, напряжения и расслабление. Разнообразная музыка помогает овладеть различным характером выполнения движения: мягко,

отрывисто, плавно и акцентированно, стремительно и спокойно. На уроках ритмики дети учатся сознательно управлять своим телом, понимать каждое движение танца его простейшие элементы и сложные координации, учатся различать ритмы и согласовывать свои движения с музыкой.

Характерные для детей с нарушениями ОВЗ особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающихся с ОВЗ в процессе восприятия музыки.

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса

Всего на изучение предмета ритмика отводится 34 часа в 4-6 классах (1 час в неделю) и содержит 4 раздела:

- ритмико-гимнастические упражнения;
- ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами;
- импровизация движения на музыкальные темы, игры пол музыки;
- народные пляски и современные танцевальные движения.

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач каждого конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого урока должны быть упражнения на снятие напряжения, на расслабление, успокоение.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, коррекционного курса

Ценность жизни- признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и природе.

Целостность природы- основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира- частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии.

Ценность человека - как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих физическом, психическом и социально- нравственном здоровье.

Ценность добра- направленность человека на развитие и сохранении жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности- любви.

Ценность семьи- как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и другим людям.

Ценность гражданственности- осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

-Ценность патриотизма- одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине.

5 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, коррекционного курса.

В ходе освоения программного материала, обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

- **Личностных:**
 - Наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
 - Приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная оценка своих музыкально творческих возможностей;
 - Продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе музыкальных;
 - Развитие духовно – нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание, уважительное отношение к историко – культурным традициям других народов.
- **Метапредметных:** непосредственное участие детей в разнообразной музыкально-художественной деятельности будет способствовать эффективному воспитанию эстетической культуры, которая является важнейшим фактором духовного становления личности, формирования ее идеалов, вкусов и потребностей, развивать творческие способности ребенка, его индивидуальность и дарования. В результате у учащегося должны сформироваться следующие **универсальные учебные действия:**
 - 1). Личностные - умением использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, выполнять ритмические комбинации на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движение;

- 2). Познавательные – умение создавать и отвечать на вопросы по изучаемым темам с пониманием и по существу;
- 3). Коммуникативные – уметь обмениваться информацией, 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;
- 4). Регулятивные - умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность

6. Содержание учебного предмета.

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты – 2 ч.

Понятие о жанрах (Марш, песня, танец). О танцевальных жанрах (вальс, полька, полонез, галоп, гавот). Особенности танцевальных жанров.

Длительности и ритмический рисунок. (акцент, метрическая пульсация, музыкальный размер $2/4$, $3/4$, $4/4$, $6/8$ понятие о такте, затакте)

Строение музыкальной речи (определение частей и фраз, выделение длительностей и ритмического рисунка) Понятие о мелодии и аккомпанементе, фразе, кульминации. Части, куплете, запева, припеве.

Представление о части произведения, вступлении, заключении, куплете, запева, припеве. Понятие о смысловых построениях в музыке: интонация, мотив, фраза, предложение. Упражнения для выполнения музыкальных заданий. Умение дирижировать в заданном темпе без музыкального сопровождения. Умение синхронизировать движения и музыку, начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой. Умение дирижировать в разных размерах. Восприятие на слух музыкальных размеров

. Ритмический рисунок:

-целые, половинные, четверти, восьмые;

- ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);

- ритмические диктанты. Учащиеся повторяют по памяти движением ритмический рисунок прослушанной музыки (фразы, предложения)

Раздел 2. Танцевальные элементы

Народные пляски и танцы приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, порождают положительные эмоции. Работа по этому разделу программы всегда вызывает радость у детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективных начал во

взаимоотношениях, повышает культуру поведения. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используют хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, терпеливо обращаться при смене и передвижке партнеров к тем ученикам, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.

Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Следует добиваться, чтобы дети так овладевали движениями, что могли двигаться в танце свободно и непринужденно. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины: шаг польки, шаг галопа и др. Использование грамзаписи возможно лишь на некоторых этапах урока — при сопровождении отработанного танца, разученных игр и инсценировок. В остальных случаях учитель должен иметь возможность произвольно изменять темп, динамические оттенки, продолжительность звучания музыки и т. п. в соответствии с задачами и целями, педагогической целесообразностью каждого этапа урока.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму, которую можно заменять костюмом, используемым для занятий в хореографических кружках. «Классический танец» способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, музыкального вкуса.

Элементы классического танца:

Grand-plie 1,2 поз, Battement tendusotenu 1 поз, Battement tendujete 1 позround de jambeparrterr (end dedans enders)

Элементы народного танца:

- «гармошка»;
- «моталочка»;
- «молоточки»
- притопы, ключ, дробь.
- шаг с каблука, шаг с ударом, переменный шаг.

Элементы бального танца вальс:

- реверанс дамы и кавалера;
- положение рук, ног
- шаг вальса

- вальсовая дорожка вперёд, назад, балансе (вправо, влево, вперёд, назад, открытое положение, закрытое) Зеркальце
Лодочка
Вальсовый поворот

Полонез:

- Реверанс дамы и кавалера;
- основной шаг(Глиссад) вправо, влево.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Умение свободно и выразительно исполнять основные движения: бег, ходьбу, прыжки, подскоки. Сохранять правильную осанку. Тренировка движений различных мышечных групп. Умение посредством гимнастических движений передавать логическое чтение музыкальной речи и её эмоциональное содержание

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.

Раздел 4. Развитие пластики тела.

Упражнения на осанку.

Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц спины.

Упражнения на пластику.

Раздел 5. Разучивание танцевальных композиций.

Танец «Вальс». Подвижный танец под современную мелодию.

Отработка элементов сценической выразительности. Умение работать в паре.

Формы организаций-кружок

Виды деятельности:игровая,спортивно-оздоровительная.

7. Учебно-тематическое планирование и основные виды учебной деятельности.

№	Тема урока	Характеристика основных видов	Колич часов
----------	-------------------	--------------------------------------	--------------------

		учебной деятельности	
	Тема1. Элементы музыкальной грамоты –		
1-2	Понятие о жанрах (Марш, песня, танец). О танцевальных жанрах(вальс, полька, полонез, галоп, гавот)	Передают шагами структуру музыкального произведения,	2
3-4	Длительности и ритмический рисунок.(акцент, метрическая пульсация, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4,6/8 понятие о такте, затакте)	Демонстрируют технику ходьбы, осваивают её самостоятельно	2
5-6	Строение музыкальной речи(определение частей и фраз, выделение длительностей и ритмического рисунка)	Передают шагами структуру музыкального произведения	2
7-8	. Ритмический рисунок: -целые, половинные, четверти, восьмые; - ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей); - ритмические диктанты	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.	2
	Тема2. Танцевальные элементы		
9-11	Элементы классического танца: Grand-plie 1,2 поз, Battement tandusotenu 1 поз, Battement tandujete 1 позrond de jambeparrterr (end dedans endehors)	Разучивание танцевальных движений. Знакомство с историей танца,	3
12-14	Элементы народного танца:		3
	- «гармошка»; -«моталочка»; - «молоточки» - притопы, ключ, дроби. - шаг с каблука, шаг с ударом, переменный шаг.	выполнение движений под музыку. Отработка элементов сценической	

<p>15-16</p>	<p>Элементы бального танца вальс: - реверанс дамы и кавалера; - положение рук, ног - шаг вальса - вальсовая дорожка вперед, назад, балансе (вправо, влево, вперед, назад, открытое положение, закрытое) Зеркальце Лодочка Вальсовый поворот</p> <p>Полонез: -Реванс дамы кавалера; - основной шаг(Глиссад) вправо, влево.</p>	<p>выразительности, освоение элементов вальсовой дорожки и поворота вальса.</p>	<p>2</p>
	<p>Тема 3. Танцевально-ритмическая гимнастика. –</p>		
<p>17-20</p>	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Общеразвивающие упражнения. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.</p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работы органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Характеризуют основные формы движений</p>	<p>4</p>
	<p>Тема 4. Развитие пластики тела.</p>		
<p>21-25</p>	<p>Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Упражнения,</p>	<p>Выполнение упражнений: упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц</p>	<p>4</p>

	направленные на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.	живота и спины. Растягивание и расслабление мышц. Развитие мышечной силы	
26-34	Тема 5. Разучивание танцевальных композиций.		
	Танец «Вальс».	Отработка элементов сценической выразительности,	9
Итого:			34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	План	Факт
1-2	Понятие о жанрах.	2		
3-4	Длительности и ритмический рисунок.	2		
5-6	Строение музыкальной речи.	2		
7-8	Ритмический рисунок.	2		
9-11	Элементы классического танца.	3		
12-14	Элементы народного танца.	3		
15-16	Элементы бального танца.	2		
17-20	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4		
21-25	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	4		
26-34	Разучивание танцевальных композиций.	9		
	Итого:	34		

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- Проведение открытых уроков для родителей;
- Проведение итогового занятия в конце учебного года.

Ученики должны иметь следующие знания, умения и навыки:

- уметь определять выразительные средства музыки- характер, темп, динамические оттенки;
- знать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4,
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш
- знать особенности народной классической музыки
- слушать изменения звучания в музыке и передавать их движением
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах
- уметь координировать движения рук, ног, головы- уметь танцевать в ансамбле.

8. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса.

Печатные пособия:

- * Наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой.
- * Таблицы: нотные примеры, признаки характера звучания, средства музыкальной выразительности;

Технические средства обучения:

- * Персональный компьютер
- * Мультимедийный проектор и экран
- * Музыкальный центр

Экранно-звуковые пособия:

- * Аудиозаписи, CD диски с программной музыкой (1,2,3,4 класс), с детскими песнями.

Учебно – практическое оборудование:

* Синтезатор

* Комплект детских музыкальных инструментов: бубны, барабаны, треугольники, палочки – клавиесы, румбы, маракасы, цимбалы, металлофоны, ксилофоны, погремушки, бубенчики, колокольчики.

* Народные инструменты: деревянные ложки