

Приложение № 2 к АООП – ОП ООО обучающихся с ЗПР

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

«Принята»

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023

«Утверждена»

Приказом директора МАОУ «Школа №7» КГО
№ 302 от 01.09.2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Ритмика»**

Уровень образования: основное общее образование

Класс: 1 - 4

Срок реализации программы: 1 год

Направление внеурочной деятельности: коррекционно-развивающее

Разработчик:
Темяковская О. Ю.,
учитель физической культуры

г. Камышлов, 2023 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности курса «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.12.2014 №1598.

За основу рабочей программы коррекционного курса «Ритмика» взята программа Н.А.Цыпина «Ритмика. Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VII вида» М. «Парадигма» 2012 г.

Программа курса реализована в рамках «Внеурочной деятельности» **коррекционно-развивающее.**

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

1. формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувства ритма.

2. способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

3. способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Содержанием работы на уроках ритмики, является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они 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, лентами 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 и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Условия реализации курса:

Программа рассчитана на 1 час в неделю (1 класс-33 часа, 2-4 классы-34 часа). В ОУ для проведения «Ритмики» отведён 1 час, поэтому обучающиеся 1-4 классов занимаются одновременно.

Возраст детей: Программа составлена для учащихся 1-4 классов (возраст учащихся 7-10 лет).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут.

Планируемые результаты реализации внеурочной деятельности.

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

• познавательные

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

• коммуникативные

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа по ритмике содержит 4 раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»; «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»; «Народные пляски и современные танцевальные движения».

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач 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 выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Ритмико-гимнастические упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п. В этот же раздел входят 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 урока, 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 (громкое топание и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопание или поскоки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. При этом у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции. В работе полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Для упражнений этого раздела используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любые другие звучащие предметы — погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопучки, самодельные коробки с горохом и т. п. (игрушечные пианино и гармошки не рекомендуются из-за их различной звуковысотной настройки и невозможности в связи с этим использования в детском оркестре). Большинство упражнений со звучащими инструментами проводится в сопровождении фортепиано или аккордеона.

Вначале дети знакомятся с каждым инструментом и с его возможностями в отдельности, учатся обращению с ним. Их упражняют в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом дети должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамблей и оркестра. Так, воспроизведение сильных долей можно поручить тем, кто играет на барабанах, а слабые доли исполняют другие ученики на погремушках или треугольниках.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.

Используемая музыка должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания; полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Для успешной работы чрезвычайно

важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «мятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т. п.; или свободно изображать действия на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, «змейкой», по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

Народные пляски и современные танцевальные движения

В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения (не более четырех-пяти наименований за учебный год).

Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используются 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 овладевали способностью свободно и непринужденно двигаться в танце. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины «шаг польки», «переменный шаг», «галоп» и др.

Так как нет деления тем на часы, теоретический материал распределен по фактическим часам.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Ритмико-гимнастические упражнения	10	- http://viki.rdf.ru/ - http://collection.cross-edu.ru/ - http://music.edu.ru/ - www.pedsovet.org - http://www.wikipedia.org/ - www.dance-city.narod.ru - www.danceon.ru	Беседа, показ, импровизация, этюд, индивидуальная работа, работа в парах, работа по группам творческая работа
2	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	6		
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	8		
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	9		
	Итого	33 часа		

Календарно-тематическое планирование 1-4 класс

№ п/п	№ занятия по разделу	Дата	Тема занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	1		Обучение ритмике. Беседа о технике безопасности на уроке. Ходьба. Виды ходьбы	http://viki.rdf.ru/	Беседа, показ, импровизация, этюды, индивидуальная работа, работа в парах, работа по группам творческая работа
2	2		Элементы гимнастики	http://viki.rdf.ru/	
3	3		Разучивание разминки	www.pedsovet.org	
4	4		Упражнения на развитие координации	www.pedsovet.org	
5	5		Ходьба с координацией рук и ног	www.pedsovet.org	
6	6		Азбука ритмической гимнастики	http://collection.cross-edu.ru/	
7	7		Позиции рук. Основные правила	http://collection.cross-edu.ru/	
8	8		Позиции ног. Основные правила	http://collection.cross-edu.ru/	
9	9		Позиции в паре. Основные правила	http://collection.cross-edu.ru/	
10	10		Шаг польки	www.dance-city.narod.ru	
11	11		Галоп, подскоки в повороте.	http://collection.cross-edu.ru/	
12	12		Работа над растяжкой.	http://collection.cross-edu.ru/	
13	13		Танцевальный шаг в русском характере	www.dance-city.narod.ru	
14	14		Понятие «линия танца»	http://collection.cross-edu.ru/	
15	15		Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	http://collection.cross-edu.ru/	
16	16		Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	http://collection.cross-edu.ru/	
17	17		Элементы народного танца	http://collection.cross-edu.ru/	
18	18		Разучивание танцевальных связок	http://collection.cross-edu.ru/	
19	19		Отработка движений	www.dance-city.narod.ru	
20	20		Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.		

21	21		«Мостик» из положения лежа. Кувырок	http://collection.cross-edu.ru/	
22	22		Работа над шпагатами	http://collection.cross-edu.ru/	
23	23		Прыжки с поджатыми ногами, «Разножка»	http://music.edu.ru/	
24	24		Подвижные игры под музыку	http://music.edu.ru/	
25	25		Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	http://music.edu.ru/	
26	26		Музыкальные, танцевальные темы. Упражнения на расслабление	www.danceon.ru	
27	27		Разучивание простейших танцевальных элементов	www.danceon.ru	
28	28		Элементы «Часики», «Качели»,	www.danceon.ru	
29	29		Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	www.dancecity.narod.ru	
30	30		Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	www.dancecity.narod.ru	
31	31		Музыка, движение, исполнители, костюмы. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	www.dancecity.narod.ru	
32	32		Аэробика. Разучивание основных движений	www.dancecity.narod.ru	
33	33		Закрепление пройденного материала	www.pedsovet.org	
34	34		Контрольный урок.		