Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Вожегодская средня школа»



 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации Адаптированной основной

общеобразовательной программы образования

обучающихся вторых – третьих классов с задержкой психического развития (вариант 7.2)

внеурочной деятельности по курсу «Ритмика»

спортивно – оздоровительное направление

Разработчик программы:

Мауринова Т.В.

п. Вожега

2023 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся 2- 3 –х классов с задержкой психического развития (вариант 7.2) курса «Ритмика» составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями) — далее Закон об образовании;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
* ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
* Приказ Минтруда от 18.10.2012 №544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (воспитатель, учитель) (с последующими изменениями)
* Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08ю2010 № 761н «Об утверждении ЕКС должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»
* Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобрена решением ФУМО по общему образованию (Протокол от 18.03.2022 г. № 1/22)
* Примерные рабочие программы по учебным предметам НОО, учебным предметам ООО. Одобрены решением ФУМО по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021, протокол 4/21 от 28.09.2021
* Универсальный кодификатор для процедур оценки качества образования для использования в федеральных и региональных процедурах оценки качества образования , одобрены решением ФУМО по общему образованию (протокол от12.04.2021 №1/21)
* Устав ОО;
* Локальные акты образовательной организации.

Обучение имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций воспитанников. Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения. Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи: - коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти; - развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве; - развитие мелкой моторики; - развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела; - развитие внимания; - формирование положительной мотивации.

 Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. 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 целостно 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. 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 уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей 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: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Цель :**

развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

 Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

**Основные задачи:**

формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма,

способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала,

 способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**.

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» является формирование следующих умений:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» являетс*я формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):*

*Регулятивные УУД:*

* умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* самовыражение ребенка в движении, танце.

*Познавательные УУД:*

* самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
* соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

*Коммуникативные УУД:*

* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Содержание курса**

Развитие музыкальности (6 ч)

 Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. Исполнение основных танцевальных правил – приветствие. Знакомство с позициями ног. Роль разминки. Какие разминки бывают. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Развитие двигательных качеств и умений (6 ч)

 Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровози­ки»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать пред­меты перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опо­ры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и при­ведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

Развитие умений ориентироваться в пространстве (4 ч)

 Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высо­ким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из ше­ренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений впе­ред, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Перекрестное под­нимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставле­ние левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.

Развитие творческих способностей (6 ч)

 Выполнение ритмичных движений в соответствии с раз­личным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцеваль­ный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Вы­полнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, дея­тельность человека), в соответствии с определенным эмо­циональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцен­тов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пе­нием или речевым сопровождением.

Развитие и тренировка психических процессов (6 ч)

 Умение выявлять сходство и различия между мимики и пантомимы; применять знания основных средств музыкальной выразительности при умении выражать различные эмоции; развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения; уметь развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Исполнять движения и сохранять равновесие на ре ле вэ; -исполнение под музыку, не отставая и не опережая.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности (6 ч)

 Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение при восприятии и исполнении произведений; участвовать в совместной деятельности; парное исполнение с соблюдением этикета; двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы польки; уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре, как средство полноценного общения; исполнять танцевальные этюды в соответствии с соблюдением этикета.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования** **разделов и тем** | **Характеристика** **основных видов деятельности ученика** **(на уровне учебных действий)** **по теме** | **Формы** **проведения**  |
| 1. | Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. | рассказ |
| 2. | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса | Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. | словесное сопровождение движений под музыку |
| 3. | Положение фигуры по отношению к зрителю. Ходьба с координацией рук и ног | Научить ритмично исполнять различные мелодии. | словесное сопровождение движений под музыку |
| 4. | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Упражнения для развития тела | Виды ходьбы и бега под музыку Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку. | словесное сопровождение движений под музыку |
| 5. | Движения по линии танца. Перестроение для танцев | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. | словесное сопровождение движений под музыку |
| 6. | Позиции рук. Основные правила | Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя.Упражнения на выработку осанки. Комплексы ОРУ Изучение позиций рук | объяснение |
| 7. | Позиции ног. Основные правила | Изучение позиций ног. Упражнения на выработку осанки. | объяснение |
| 8. | Позиции в паре. Основные правила. Основные движения танца “Полька” | Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки. | объяснение; |
| 9. | Упражнения для исправления осанки «Кошечка», «Змея». Упражнения для мышц спины. | Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию | словесное сопровождение движений под музыку |
| 10. | Упражнения для развития позвоночника | Общеукрепляющиеразвивающие упражнения подмузыку по специальносистеме подготовкиначинающих танцоровПрыжки: маленькие ибольшие прыжки; по разнымдлительностям. Подскоки: наместе; с продвижением.Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации иэтюды. Упражнения по всемуровням выполняются позаданию преподавателя.Усложнённые варианты икомбинации складываются изпростых изученныхэлементов путем комбинации их междусобой. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц. | словесное сопровождение движений под музыку |
| 11. | Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.  | объяснение |
| 12. | Диско-танец “Вару-вару.” Разучивание движений танца. | словесное сопровождение движений под музыку |
| 13. | Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку) | словесное сопровождение движений под музыку |
| 14. | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка | танцевальные элементы и движения |
| 15. | Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания | словесное сопровождение движений под музыку |
| 16. | Отработка построений “линии”, “шахматы”. Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек” | танцевальные элементы и движения |
| 17. | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. | танцевальные элементы и движения; |
| 18. | Синхронность и координация движений. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. | танцевальные элементы и движения |
| 19. | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». | Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Поиграть в различные игры, связанные с этюдной работой. | танцевальные элементы и движения |
| 20. | Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница». | Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. | танцевальные элементы и движения; |
| 21. | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Правила танцевального этикета. | Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. | танцевальные элементы и движения; |
| 22. | Прохлопывание ритмического рисунка. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | Разучить новые танцевальные элементы.Объяснить основные правила танцевального этикета. | танцевальные элементы и движения; |
| 23. | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. | Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой | объяснение |
| 24. | Понятие о рабочей и опорной ноге. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. | танцевальные элементы и движения; |
| 25. | Три «кита» в музыке. Песня и танец. Марш. Понятие о марше, ритмический счет. | танцевальные элементы и движения; |
| 26. | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. | танцевальные элементы и движения; |
| 27. | Танцевальный бег (ход на полу пальцах). | танцевальные элементы и движения; |
| 28. | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Приставные шаги. Синхронность. | танцевальные элементы и движения; |
| 29. | Игровые двигательные упражнения с предметами. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | танцевальные элементы и движения; |
| 30. | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. | Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. | объяснение |
| 31. | Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. | Объяснить основные правила танцевального этикета.Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями. | объяснение |
| 32. | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. | танцевальные элементы и движения; |
| 33. | Упражнения на расслабление мышц. | объяснение |
| 34. | Бальный танец «Вальс». Шаги танца. | танцевальные элементы и движения; |