

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ № 7
г.Петров Вал

С.Л.Щепелина

Приказ от 18.05.2022 г. № 86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 Г. ПЕТРОВ ВАЛ
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рабочая программа по дополнительному образованию
на 2022-2023 уч. год
«Ритмика»**

2022г.

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» 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 образовательной школы с ОВЗ , 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.

Особое место в программе занимает включение элементов народных танцев. Они помогают в приобщении 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.

В наше время народно – сценический танец требует от исполнителя максимальной выразительности, национальной достоверности технологии и манеры исполнения. Большое значение имеют упражнения рук, плеч, головы, спины, позы, которые в адыгском народном танце органически сочетаются в разнообразных ходах и движениях

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.

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.

Основные задачи:

Обучающая:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающая:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Воспитательная:

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
- сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

- принимать участие в концертной жизни гимназии.

Эстетические задачи:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки.

Всё можно выразить языком движений (растущий цветок, мерцание звёзд, падающие капли дождя и т.д.); развивать музыкальный вкус и кругозор; приобщать к совместному движению с педагогом.

Физические задачи:

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- научить обучающегося с ОВЗ чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении;
- преодолеть физические недостатки, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоза, кифоза, лордоза).

Воспитательные задачи:

- воспитать у обучающихся с ОВЗ интерес к занятиям танцами и ритмикой;
- психологически раскрепостить ребёнка;
- воспитать умение работать в коллективе.

Основные педагогические принципы

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.

Ожидаемые результаты

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.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где обучающиеся с ОВЗ получают возможность слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся с ОВЗ усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети получают возможность, научиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где обучающиеся с ОВЗ получают возможность познакомиться с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Календарно-тематическое планирование

(при занятиях 3 часа в неделю – 102 часа в год)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1 час	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма.	1 час	
3	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Понятие «музыкальная фраза», «длительность» .	1 час	
4	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Упражнения	1 час	

	для развития активной гибкости.		
5	Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка.	1 час	
6	Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг.	1 час	
7	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одной колонны в два ряда.	1 час	
8	Ритмико-гимнастические упражнения. (хлопки, выстукивание, притопы)	1 час	
9	Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1 час	
10	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, змейка.	1 час	
11	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)	1 час	
12	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)	1 час	
13	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	1 час	
14	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки»	1 час	
15	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	1 час	
16	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1 час	
17	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1 час	
18	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	1 час	
19	Позиции рук (I, II, III). Основные правила.	1 час	
20	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	1 час	
21	Знакомство с групповым танцем. Основные правила. Народный танец (Беседа)	1 час	
22	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.	1 час	
23	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1 час	
24	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1 час	
25	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1 час	
26	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1 час	
27	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
28	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
29	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1 час	
30	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	1 час	
31	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1 час	
32	Диско-танец «Стирка». Танец-импровизация.	1 час	
33	Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок»	1 час	
34	Игры под музыку	1 час	

35	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	1 час	
36	Ритмико-гимнастические упражнения.	1 час	
37	Повороты и наклоны корпуса.	1 час	
38	Фигуры в танце.	1 час	
39	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)	1 час	
40	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)	1 час	
41	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)	1 час	
42	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	1 час	
43	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки»	1 час	
44	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	1 час	
45	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1 час	
46	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1 час	
47	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	1 час	
48	Позиции рук (I, II, III). Основные правила.	1 час	
49	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	1 час	
50	Народный танец.	1 час	
51	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)	1 час	
52	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	1 час	
53	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки»	1 час	
54	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	1 час	
55	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1 час	
56	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1 час	
57	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.	1 час	
58	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1 час	
59	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1 час	
60	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1 час	
61	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1 час	
62	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
63	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
64	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1 час	
65	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	1 час	

66	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1 час	
67	Диско-танец «Стирка». Танец-импровизация.	1 час	
68	Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок»	1 час	
69	Игры под музыку	1 час	
70	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.	1 час	
71	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1 час	
72	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.	1 час	
73	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1 час	
74	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1 час	
75	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1 час	
76	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1 час	
77	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
78	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
79	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1 час	
80	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	1 час	
81	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1 час	
82	Диско-танец «Стирка». Танец-импровизация.	1 час	
83	Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок»	1 час	
84	Игры под музыку	1 час	
85	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.	1 час	
86	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1 час	
87	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1 час	
88	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1 час	
89	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1 час	
90	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
91	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1 час	
92	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1 час	
93	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	1 час	
94	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1 час	
95	Диско-танец «Стирка». Танец-импровизация.	1 час	
96	Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок»	1 час	
97	Игры под музыку	1 час	

98	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.	1 час	
99	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1 час	
100	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1 час	
101	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1 час	
102	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1 час	

Список использованной литературы:

1. Преображенская-Николаенко Т. С. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца» [Текст] / составитель Т. С. Преображенская-Николаенко // Журнал «Танец». - 1997. - № 1. – с. 5 – 10
2. Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000. – 176 с.
3. Станиславский, К. С. Работа актера над собой [Текст]: НР. соч./ К. С. Станиславский. – М.: 1989. – т. 2. – 100 с.
4. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь [Текст] / А. Дункан. - Киев: 1989. – 98 с.
5. Кох, И. Э. Основы сценического движения [Текст] / И.Э. Кох. – Л-д: 1970. – 86 с.
6. Никитин, Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Текст] / Н. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006. – 198 с.
7. Айседора, Гастроли в России [Текст]: Сб. статей / Айседора. - М.: 1992. – с. 15 – 25
8. Волконский, С. О естественных законах пластики. Из Н. Отклики театра [Текст] / С. Волконский. – Петроград: 1914. – 99 с.
9. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
10. Володина, О. В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House [Текст] / О. В. Володина. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 155 с.
11. Фокин, М. Против течения [Текст] / М. Фокин. – Л-д: 1981. – 59 с.
12. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. [Текст] / А. Я. Ваганова. – СПб: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
13. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст] / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006. – 128с.
14. Добротворская, К. А. Стиль модерн и пластические поиски конца 19 – начала 20 века [Текст]: сб. научных трудов / К.А. Добротворская. – СПб: 1993. – 166 с.
15. Полетков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С.С. Полетков. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 80 с.