

Муниципальное образование Приморско-ахтарский район
ст.Приазовская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6
им.А.М..Заволоки



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01b2f78700a7ab1fbf4d309b02e59e1764

ОИВ : Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.М. Заволоки

Владелец: Некрасова Ольга Анатольевна
Директор

Действителен: с 08.12.2022 г. по 02.03.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 29 августа 2023 года
Председатель педсовета
_____Некрасова О.А.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ритмике

Уровень образования (класс) начальное образование, 2 класс

(индивидуальное обучение по адаптированной начальной образовательной
программе для детей с умственной отсталостью, обучение на дому)

Количество часов 34 ч

Учитель Джембирова Надежда Юрьевна

Программа составлена на основе программы специальных (коррекционных)
общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой

Рабочая программа составлена на основе:

Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы / под редакцией В.В.Воронковой по предмету «Ритмика» – СПб: Просвещение, 2019г

В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы младших школьников, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности учащихся с УО в процессе восприятия музыки.

Общие задачи коррекционного курса «Ритмика»:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения; - развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Вклад курса в общее образование

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. 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. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего

поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся:

гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Исходя из опыта работы, мной был сделан вывод о том, что существующие программы по ритмике для сельской общеобразовательной школы не совсем приемлемы для нашего случая.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа ритмика и танец предусматривает работу индивидуально.

Программа ритмика и танец составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373).

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебновоспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Потребности семьи, общества и государства в начальном образовании;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников. ➤ О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной

образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Рабочая программа состоит из: пояснительной записки; общей характеристики курса; описания места курса в учебном плане; описания ценностных ориентиров; содержания курса; личностных, метапредметных результатов освоения курса; содержания учебного курса; календарно-тематического планирования с определением основных видов учебной деятельности; описания учебнометодического и материально-технического обеспечения образовательного процесса; приложения к программе.

1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

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 и танцу направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цель программы: Духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации в современных условиях жизни. Создание валеологически обоснованных условий способствующих

совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков правильного и выразительного движения;

Развивающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- развитие и сохранение здоровья детей;
- организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний).

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Ритмика» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СОШ № 6

Программа «Ритмика» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 20 минут.

Основная форма образовательной работы с детьми:

музыкалотренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей 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. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Условия реализации программы подразумевают наличие:

- Музыкальных инструментов (скрипка, флейта, погремушка, свирель);
- Метроном

Программа рассчитана на 4 года.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному и оздоровительному направлению «Ритмика» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: физическая культура, музыка, и д.р.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Ритмика, элементы музыкальной грамоты», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, с начала музыкальной фразы. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия 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.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. 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.

Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» состоит из 4 разделов:

1. Ритмика;
2. Танцевальная азбука;

3. Танцевальные движения;

4. Танцевальный репертуар.

Раздел 1. Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. Танцевальная азбука содержит элементы классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел 3. Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 4. Танцевальный репертуар включает историю народных, бальных и диско танцев, включает развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от

более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах..

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретному ученику, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая физические данные и возможности учащихся.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Учебная программа по ритмике и танцу младшего школьного возраста с 1 по 4 класс в общеобразовательной школе.

Ритмикой и танцем могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6 - 7 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 года обучения, в общеобразовательной школе. 2-3 классы – 34 часа (34 учебные недели), 4 класс – 34 часа в год (34 учебные недели). Занятия проводятся 1 раза в неделю с 1-4 класс. Программа рассчитана на детей 7-10 лет и построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление

глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

5. Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащихся.

- **Личностные результаты:**

- - самостоятельность в поиске решения различных творческих задач;
- - уважительное отношение к творчеству, как своему, так и других людей;
- - воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала;

Метапредметные результаты

Познавательные УУД:

- - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- - самостоятельно выполнять творческие задания.

Регулятивные УУД:

- - проговаривать последовательность действий на занятии;
- - учиться работать по предложенному педагогом плану;
- - учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- - учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;

- Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

Коммуникативные УУД:

- - уметь пользоваться языком хореографии;
- - уметь слушать и понимать педагога;
- - учиться согласованно работать с преподавателем;
- - учиться планировать работу;
- -понимать свою задачу и точно выполнять свою часть работы;
- - уметь выполнять различные роли лидера, исполнителя, критика

За период обучения дети приобретают определенные знания, умения и навыки.

Результаты первого года обучения:

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения; - приобретение школьниками знаний основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве.

Результаты 2 года обучения:

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер, -развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам. **Результаты 3 года**

обучения:

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора. **Результаты 4 года обучения:**

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

5.1. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по «Ритмика», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

6. Содержание учебного курса.

6.1. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов			
		2	3	4

1.	Ритмика (элементы музыкальной грамоты)	8	8	8
2.	Танцевальная азбука:	16	11	11
	а) партерный экзерсис на полу	11	6	6
	б) партерный экзерсис у станка (информация)	5	5	5
3.	Танцевальные движения	8	11	8
4.	Танцевальный репертуар	2	4	7
	Итого:	34	34	34

6.2. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения.

Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.

Тема 1. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Метроритм.

Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2. Маршевая и танцевальная музыка,

Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, лендлер, полонез. Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки, входящей в программу 2года обучения.

Музыкальный материал

Характер, темп, динамические оценки в музыке и в движении. И. Дунаевский.

Метроритм. Длительности и ритмический рисунок

Элементы классического, народного, бального и диско танца

Танцевальные этюды и танцы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Русский хоровод (свободной композиции), русские пляски (свободной композиции), “смени пару”. Танцы в ритме польки.

V

Положение рук

Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца. а) Положение рук в сольном танце

б) Положение рук в танцах.

6.4. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

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

Тема I. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

Тема 2. Пунктирный ритм.

Музыкальный материал

П. Чайковский. Танец феи Драже из балета “Щелкунчик”,

II

Танцевальная азбука

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,
3. Маленькие броски
 - а) С полуприседанием на опорной ноге.
 - б) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
4. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4,
4/4)
 - а) в открытом положении на всей стопе
 - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах
5. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

Танцевальные движения

1. поочерёдная раскрывания и закрывания рук

2. бытовой шаг с притопом
3. шаркающий шаг
4. переменный шаг (вперёд, назад)
5. моталочка
 - а) с задеванием пола каблуком
 - б) с акцентом на всю стопу
 - с) с задеванием пола полу пальцев
6. дробь в “три ножки”.

Присядки: (для мальчиков).

Мячик; присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.

Танцевальные этюды и танцы

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па вальса с вращением по одному).

6.5. ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I

Элементы, ритмики и музыкальной грамоты Повторение пройденного на новом музыкальном материале.

Тема 1. Знакомство с триолями, с различными видами синкоп.

Тема 2. Переменный счёт, танцевальные жанры.

Музыкальный материал П. Чайковский.

“Январь” (из цикла “Времена года”).

Ритмический рисунок

Медленный танец.

Переменный счёт

“Как за речкою” - русская народная песня. “Трояк” - польский народный танец.

II Танцевальная азбука .

1. Battements tendus

- а) С работой пятки опорной ноги;
- б) Перевод стопы с носка на каблук.

III Ритмические движения

Хлопушки:

- а) Хлопушка из ударов только в ладоши;

- б) Сочетание ударов в ладони с ударами по ногам, корпусу и полу;
- в) Дробные выстукивания.