Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 1»

<Согласовано>
Заместитель директора по ВР
_____
Подпись
Тюрина Т.А.
Ф.И.О.
31.08.2021 г.

<Утверждаю>
Директор
МБОУ «Агинская СОШ №1»
_____
Подпись
Гаммершмидт Д.А.
Ф.И.О
Приказ №112-0 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа

по дополнительному образованию

«Ритмика»

Возраст детей 7 - 12 лет

Срок реализации программы – 1год

68 часов (2 часа в неделю)

Учитель: Зубрицкая И.В.

Педагог дополнительного образования

с. Агинское

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Ритмика» разработана в соответствии с постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 № 233 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. от 07.12.2006 № 752), письмом Минобразования России от 11.12.2006 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Программа адаптирована для детей с ОВЗ.

В системе дополнительного образования проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся по специальной (коррекционной) программе средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие обучающихся, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Актуальность программы

Рабочая программа кружка «Ритмика» создана в соответствии с концепцией модернизации российского образования, в соответствии с требованиями Федеральных законов России «Об образовании». В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний

сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия ритмикой особенно актуальны в детском возрасте. Занятия ритмики учат красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Программа учитывает особенности познавательных возможностей обучающихся специальной (коррекционной) направленности. Программа способствует умственному развитию обучающихся, учитывается их разностороннее развитие личности, а так же обеспечивает гражданское и нравственно-эстетическое воспитание. На занятиях, обучающиеся могут достичь, уровня знаний и умений, необходимых для их успешной социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим, и особое внимание уделяется на коррекцию имеющихся нарушений и коррекцию всей личности в целом.

Программа вводит обучающегося в удивительный мир ритмики, дает возможность поверить в себя, в свои способности, предусматривает развитие у обучающихся спортивно-танцевальных способностей.

Следует отметить, что занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры, музыки. При этом принципиально важным является положение о том, что формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями осуществляются при занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности

Программа работы кружка рассчитана на годичный курс обучения. Списочный состав детей кружка формируется из учащихся 1-4 классов. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы - 10-15 человек.

Режим работы кружка – 2 занятия в неделю по 1 часу. В конце учебного года для участников объединения предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта.

Цель программы – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с лёгкой умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности. Использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательные сферы, на формирование личности обучающегося, воспитании у него положительных навыков, развитие наблюдательности.

Задачи программы

- Укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Формировать навыки и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
- Развивать интерес к занятиям ритмикой и формам активного отдыха.
- Развивать координацию движений, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.
- Формировать общие представления о культуре движений.
- Формировать культуру общения с окружающими.
-
- Воспитать организованную, гармонически развитую личность.
- Развивать основы музыкальной культуры.
- Развивать способность чувствовать и эстетически переживать музыку в движениях.
- Развивать умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
- Формировать красивую осанку, выразительности пластики.
- Воспитывать нравственность, дружелюбие, дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, организованности.

Характеристика ожидаемых результатов.

В результате обучения в кружке в течение учебного года обучающиеся должны получить**:**

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил техники безопасности;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование навыка общения при коллективном выполнении заданий с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности для её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение находить неточности при выполнении заданий, выбирать способы для их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование представления о ритмике как средства физического развития и подготовки человека для укрепления здоровья;
- умение организовывать со сверстниками подвижные игры и танцевальные зарисовки;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- совершенствование умений организовывать и проводить занятия коррекционной ритмики с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- формирование навыка взаимодействия со сверстниками в рамках работы задания;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формирование способности находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, выбор форм и применение в различных изменяющихся условиях;
- формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемым курсом ритмики.

Содержание дополнительной образовательной программы.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни обучающихся с умственной отсталостью.

Преподавание ритмики для обучающихся по специальной программе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности обучающегося, дающее возможность

реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Связь содержания программы с учебными предметами.

Во время занятий по ритмике обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, окружающий мир.

Программа по ритмике рассчитана на 68 часов в год. В программу включены следующие разделы:

1. Техника безопасности на занятиях ритмики.
2. Упражнения на ориентировку в пространстве.
3. Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве.
4. Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц.
5. Координация движений, регулируемых музыкой.
6. Игры под музыку.
7. Танцевальные упражнения.
8. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.

Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму:

В первом разделе обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях ритмики, учатся основам здоровьесберегающих технологий.

Содержание раздела «Упражнения на ориентировку в пространстве» составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве как на сцене, так и в жизни.

Основное содержание третьего раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений - научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

В разделе «Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц» обучающие ознакомятся с видом упражнений направленных на растяжение и расслабление различных групп мышц.

Темы раздела «Координация движений, регулируемых музыкой» помогают обучающимся соединять движения с музыкальными композициями и направлены не только на развитие координации движений, а так же на развитие музыкального слуха.

На занятиях раздела «Игры под музыку» перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательней образы при помощи музыкальных инструментов.

Раздел «Танцевальные упражнения» учит обучающихся танцам и пляскам. В нём предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменный шаг, присядка и др.).

Упражнения раздела «Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения» направлены на общефизическую подготовку обучающихся и формирование правильной осанки.

На каждом занятие осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теоретических знаний	практических занятий
1.	Техника безопасности на занятиях ритмики.	**1**	1	-
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	**12**	-	1
3.	Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве.	**9**	-	9
4.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц.	**5**	-	**5**
5.	Координация движений, регулируемых музыкой.	**7**	-	7
6.	Игры под музыку.	**10**	-	10
7.	Танцевальные упражнения.	**11**	-	11
8.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	**13**	-	13
	Итог - 68 ч.			

Календарно-тематическое планирование

№ п./п.	Тема занятия	Кол-во часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	план	факт
1.	**<u>I. Техника безопасности на занятиях ритмики</u>**. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях ритмики.	**1**	1			
2.	**<u>II. Упражнения на ориентирование в пространстве.</u>** Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	**12**		1		
3.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка			1		
4.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.			1		
5.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.			1		
6.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.			1		
7.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.			1		
8.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.			1		
9.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами			1		
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.			1		

11.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.			1		
12.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги			1		
13.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами			1		
14.	**<u>III. Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</u>** Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.	**9**		1		
15.	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук.			1		
16.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.			1		
17.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук.			1		
18.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник».			1		
19.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения.			1		
20.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног.			1		
21.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений.			1		
22.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.			1		

23.	**<u>IV. Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</u>** Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	**5**		1		
24.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).			1		
25.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.			1		
26.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе.			1		
27.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног.			1		
28.	**<u>V. Координация движений, регулируемых музыкой.</u>** Движения кистей рук в разных направлениях.	7		1		
29.	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.			1		
30.	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.			1		
31.	Круговые движения руками.			1		
32.	Упражнения на детских музыкальных инструментах.			1		
33.	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне.			1		
34.	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.			1		
35.	**<u>VI. Игры под музыку.</u>** Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки.	**10**		1		

36.	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.			1		
37.	Игры под музыку. Имитационные упражнения.			1		
38.	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.			1		
39.	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.			1		
40.	Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.			1		
41.	Игры под музыку. Различение изменений в музыке			1		
42.	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов.			1		
43.	Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.			1		
44.	Игры под музыку. Инсценирование доступных песен			1		
45.	**VII.Танцевальные упражнения** Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	**11**		1		
46.	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.			1		
47.	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.			1		
48.	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.			1		
49.	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.			1		
50.	Танцевальные упражнения. Движения парами.			1		
51.	Танец «Пляска с притопами».			1		
52.	Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.			1		

53.	Танцевальные упражнения. Подскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька.			1		
54.	Танцевальные упражнения. Переменные притопы.			1		
55.	Танцевальные упражнения. Движения местных народных танцев.			1		
56.	**<u>VIII. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.</u>** Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища.	**13**		1		
57.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища.			1		
58.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой.			1		
59.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания без опоры.			1		
60.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами.			1		
61.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.			1		
62.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.			1		
63.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами.			1		
64.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы			1		
65.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.			1		

66.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета.			1		
67.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.			1		
68.	Промежуточная аттестация. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.			1		
	Итого 68 часов					