

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №176**

Приложение к общеобразовательной программе НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«РИТМИКА»
(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка.

Программа «Ритмика» представляет адаптированный дополнительный образовательный курс художественно направленности для детей с ОВЗ. Данная программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа составлена для учащихся с ОВЗ 1 классов, 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 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. Они приобретают способность к сценическому действию под музыку.

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, 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:

- развитие 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;

Физические задачи:

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- научить обучающегося с ОВЗ чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении;

Воспитательные задачи:

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

Планируемые результаты личностные, метапредметные и предметные освоения внеурочной деятельности

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.

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.).

Сроки реализации:

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год в 1 классах по 1 часу в неделю, 34 часов в год. Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

Организация образовательного процесса:

Учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ, занятия в группах определены временными рамками. Длительность одного учебного занятия - 40 мин.

Основная форма образовательной работы с детьми ОВЗ: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого 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.

Структура занятий:

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание

и расслабление); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности: На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

По методам и формам решения поставленных задач- занятия делятся на несколько видов:

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.

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 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.

Содержание учебного курса.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Игры под музыку.
- Танцевальные упражнения.
- Танец

На каждом уроке 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.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например,: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению школьников с ОВЗ ритмике и танцу 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. Например, освоение хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. В ходе изучения основных движений танцев, учащиеся расширяют свой кругозор по определению танцевальных жанров.

В раздел танец входят постановки танцев.

(при занятиях 1 час в неделю – 34 часа в год)

№	кол- во часов	Название темы	дата	
1	1	Вводное занятие. Ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнения, разучивании танцев		
2	1	Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма.		
3	1	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Понятие «музыкальная фраза», «длительность».		
4	1	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Упражнения для развития активной гибкости.		
5	1	Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка.		
6	1	Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг.		
7	1	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одной колонны в два ряда.		
8	2	Ритмико-гимнастические упражнения. (хлопки, выстукивание, притопы)		
9	1	Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.		
10	1	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, змейка.		
11	1	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)		
12	1	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)		
13	1	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)		
14	1	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция.		
15	1	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны.		
16	1	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.		
17	1	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		
18	1	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.		
19	1	Позиции рук (I, II, III). Основные правила.		
20	1	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.		
21	1	Знакомство с групповым танцем. Основные правила.		

22	1	Игры под музыку. Ритмическая комбинация: шаги на месте, с остановкой на каблук.		
23	1	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.		
24	1	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.		
25	1	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.		
26	1	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.		
27	1	Повороты с продвижением. Повороты на месте.		
28	1	Повороты с продвижением. Повороты на месте.		
29	1	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.		
30	1	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)		
31	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.		
32	1	Танец-импровизация.		
33 34	2	Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок» Игры под музыку		

Планируемые результаты освоения программы.

В этом направлении приоритетными для учебного курса являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля.

На конец года обучения, обучающиеся с ОВЗ научатся:

- ориентироваться в танцевальной и маршевой музыке;
- знать музыкальный размер (2/4, 4/4), уметь двигаться в такт музыке;
- смогут воспроизвести ритмический рисунок;
- владеть основными движениями: исполнять марш, бег, прыжки;
- знать поклон, позиции рук и ног.

Требования к знаниям, умениям и навыкам:

- Учащиеся должны знать музыкальные жанры танцев, определять их на слух и выполнять в зависимости от жанра музыки элементы танцевальных движений;
- Дети должны приобрести умение двигаться по кругу в разных направлениях, освоить отдельные этюды с движениями хоровода: выворачивание круга – «улитка», смена направления – «расческа»
- Знать и уметь показать исходные позиции ног и рук;
- Знать и уметь выполнить изученные виды шага;
- Уметь выполнить изученные танцевальные движения.

Литература

1. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка, 2012
2. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 2 – Музыка, 2012
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 1996.
4. Богатырев П.Г. Вопросы теории народного искусства. М., 1971.
5. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
6. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003.
8. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского. – М.: Педагогика.
9. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. М., 2005
10. Климов А. Основы русского народного танца. М., 2002.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. М., 1994.
12. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988
13. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989
14. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.