

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 32 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области**

Рассмотрена: на заседании ШМО Протокол № 1 от __15.08.2020__	Проверена: _____ Заместитель директора по УВР ГБОУ ООШ № 32 Ниретина Л.А. «__15__» августа 2020 г.	Утверждена Директор ГБОУ ООШ № 32 Воробьёва С.А._____ Приказ №__189__ от «16» августа 2020 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РИТМИКА»**

1-3 КЛАССЫ

г. Сызрань 2020 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Ритмика» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с учетом А ООН НОО обучающихся с ОВЗ.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

Предметом обучения ритмикой на уровне начального общего образования является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Доступность данного курса основывается на простых общеразвивающих упражнениях и танцевальных движениях. Эффективность курса – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям учащихся на уровне начального общего образования, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В танце воспитывается любовь к музыке, дружба, уважение к противоположному полу, такт, прекрасные эмоции, культура поведения.

Программа коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» разработана с учётом индивидуальных, возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся с задержкой психического развития.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Задачи программы:

- образовательная – формирование общих представлений о ритмике, её значении в жизни человека, обучение учащихся воспринимать на слух, различать и понимать специфические музыкальные средства, овладение разнообразными движениями, совершенствование двигательных навыков и умений, формирование и сохранение правильной осанки учащегося;
- развивающая – развитие чувства ритма, музыкального слуха, темпа, памяти и устойчивого внимания, общей и речевой моторики, основных физических качеств (ловкость, гибкость, сила, выносливость), музыкально-эстетических чувств, творческих способностей, потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- воспитательная – воспитание художественного вкуса, эмоционально-ценостного отношения к искусству, нравственности, дисциплинированности, патриотизма, коллективизма, организованности, социально-значимых качеств личности, культуры поведения и общения, культуры движения, эмоций.

Коррекционная направленность

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.

Педагогические средства, принципы и методы носят коррекционно-развивающий характер и направлены на максимальное преодоление (или ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер с ориентацией на положительные возможности учащегося.

Базовым результатом образования в области ритмики в начальной школе является освоение учащимися основной музыкально-ритмической деятельностью. Кроме того, курс «Ритмика» способствуют развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных учебных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных и метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки курса «Ритмика».

Универсальными компетенциями учащихся на уровне начального общего образования по ритмике являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценостные ориентиры содержания учебного курса

Содержание курса «Ритмика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, развивается творческая и двигательная активность, самостоятельность учащихся.

Место курса в учебном плане

Коррекционно-развивающие занятия «Ритмика» входят в коррекционно-развивающую область учебного плана АООН НОО обучающихся с ОВЗ. Программа «Ритмика» реализует спортивно-оздоровительное направление развития личности во внеурочной деятельности. На изучение программы «Ритмика» в 1 классе отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебной недели), во 2-3 классах 34 часа (1 час в неделю, 34 учебной недели).

Общая характеристика курса «Ритмика»

На занятиях применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: метод целостного освоения упражнений, ступенчатый метод обучения и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Принципы построения курса

Системность, постепенность и последовательность — основные педагогические принципы. Система упражнений, выстроенная по принципу «от простого к сложному», с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения, при условии многократного повторения заданий помогает успешному выполнению требований программы.

Содержанием курса «Ритмика» является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся: приобщение учащихся к музыке, обучение их воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп. Учащиеся усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства. Эти задачи решаются через овладение обучающимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений.

Овладевая разнообразными движениями, учащиеся совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности обучающихся.

Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности. Учащиеся активны на занятиях, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, поставлены перед необходимостью совместной, коллективной деятельности с ее важнейшими воспитывающими функциями.

Занятия ритмикой положительно влияют на развитие мышления учащихся: каждое задание нужно понять, осознать правила игры осмыслить свое место в ней, свою роль; надо правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность; наконец, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Следует отметить, что эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения учащихся.

Музыкальные произведения, кроме эмоционального воздействия, оказывают на учащегося организующее и дисциплинирующее влияние благодаря присутствующему в них ритму. Ритм пронизывает все занятие, регулирует движения, благодаря нему вялые и расплывчатые движения детей становятся четкими и целесообразными, преодолевается хаотичность, суетливость действий, нормализуется двигательное беспокойство. Известно, что при сильном возбуждении дети особенно восприимчивы к музыке и ритму. Для снятия чрезмерной возбудимости и нервозности детей полезно использовать лирическую музыку,

спокойные и мелодичные музыкальные образы либо, наоборот, яркую бравурную музыку, заражающую учащихся своим настроением, организующую их деятельность. Учащиеся, отличающиеся особой робостью и боязливостью, в условиях коллективной деятельности заражаются общим настроением и постепенно включаются в работу.

Вялость мышечного тонуса или, наоборот, неестественная его напряженность, плохая координация, неловкость движений со временем нормализуются благодаря системе музыкально-ритмических упражнений. На занятиях по ритмике резкие динамические контрасты в музыке помогают учащимся двигаться энергичнее, активнее, преодолевать вялость мышц. Излишняя напряженность снимается упражнениями, сопровождаемыми плавной, протяжной музыкой. При этом учащиеся должны научиться различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, ощущать свою позу, направление движения.

Для совершенствования координации движений с музыкой необходимо добиваться точного совпадения начала движения с началом музыки, а также воспитывать понимание устремленности музыкальной фразы к завершению – к тонике – и добиваться четкого окончания движения с окончанием музыки. Учащиеся должны уметь изменить характер движения с изменением динамических оттенков музыки, своевременно отразить в движении смену музыкальных темпов. Все это способствует преодолению характерных для детей недостатков внимания. У них развивается наблюдательность, повышается скорость реакции.

Учитывая состояние физического развития учащихся, необходимо чередовать на занятиях нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно обучающиеся физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на продолжительную произвольную деятельность, что благотворно сказывается потом на других занятиях.

Формы организации деятельности: культурологические формы, конкурсы, концерт, художественное творчество, ролевые сюжетные игры, игры-путешествия, ритмико-гимнастические упражнения, танцы, импровизация, танцевальные композиции, музыкальные игры.

Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность – самостоятельный творческий поиск, совместную деятельность обучающихся и педагога, родителей. Принимая активное участие, учащийся тем самым раскрывает свои способности, самовыражается и самореализуется в общественно полезных и лично значимых формах деятельности.

Результаты изучения курса «Ритмика»

Личностные результаты:

- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с музыкой;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкальных возможностей;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью к реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро- и макросоциума;

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение воспринимать мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин не успешности, умение корректировать свои действия;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

Основные разделы программы:

- ритмико-гимнастические упражнения;
- музыкальные упражнения;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- танцевальные движения;
- детские танцы;
- импровизация движений;
- игры под музыку.

Тема занятия состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагога необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории входит в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Учебно-тематический план для 1 класса

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ритмико-гимнастические упражнения	8	2	6
3	Музыкальные упражнения	8	2	6
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	2	6
5	Танцевальные движения	10	2	8
6	Импровизация движений	10	2	8
7	Игры под музыку	11	2	9
8	Детские танцы	10	2	8
	Всего:	66	15	51

Содержание программы

Вводное занятие (1 ч).

Знакомство с обучающимися. Форма для занятий. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на занятиях. История развития ритмики, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека.

Ритмико-гимнастические упражнения (8 ч).

Теория: знакомство с особенностями упражнений на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса. Понятие о правильной осанке, мышечном напряжении и расслаблении. Знание правил исполнения разучиваемых движений.

Практика:

Выполнение основных движений преимущественно под музыку 2/4 и 4/4. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины, сжатие и растяжение мышц грудного отдела.

Музыкальные упражнения (8 ч).

Теория: Понятие о чувстве ритма, музыке разного характера, различной силы звучания, различного темпа.

Практика:

Самостоятельно начинать движение после вступления, начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т.п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) – строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т.п. Изменения направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободной передачи их притопами, хлопками и другими формами движения. Игра на элементарных музыкальных инструментах.

Упражнения на ориентировку в пространстве (8 ч).

Теория: знакомство с пространственными композициями – круг, линия, колонна, врассыпную.

Практика:

Простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две линии друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе); ходьба в линии, по кругу, в заданном направлении. Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в линию, в круг.

Танцевальные движения (10 ч).

Теория: знакомство с различными видами танцевальных шагов (поскоки, боковой галоп), бега.

Практика:

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на полупальцах и пятках, приставные шаги вперед, назад, в сторону.

Виды бега: лёгкий бег, 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, поскоки (на месте, с продвижением), боковой галоп.

Импровизация движений (10 ч).

Теория: знакомство с характерными особенностями животных, птиц, сказочных героев.

Практика:

Свободное, естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Простейшие подражательные движения под музыку: «Полет птиц», «Кошка» и т.п. Импровизация движений на темы: «Времена года», «У бабушки в деревне», «Лесные жители».

Игры под музыку (11 ч).

Теория: знакомство с правилами музыкальных игр.

Практика:

Игры, направленные на установление психологического контакта между учащимися, например, «Запомни имя», «Письмо на ладони», «Дружные ребята» и др.

Детские танцы (10 ч).

Теория: знакомство с традициями русского народа, особенностями русского танца. Знание круговых и парных танцев.

Практика:

Русские движения – шаги, хлопки, притопы, «ковырялочка».

Круговые и парные танцы с использованием простейших танцевальных движений, определенных жестов и несложных перестроений.

Планируемые результаты изучаемого курса «Ритмика» в 1 классе

- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения под музыку 2\4 и 4\4;
- определять на слух начало и окончание звучания музыки;
- различать и опознавать на слух громкую, тихую, негромкую музыку; быстрого, медленного, умеренного темпа;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- выполнять простые подражательные движения;
- уметь ориентироваться в пространстве,
- исполнять танцевальные композиции.

Учебно-тематический план для 2 класса

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Ритмико-гимнастические упражнения	8	2	6
2	Музыкальные упражнения	8	2	6
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	2	6
4	Танцевальные движения	10	2	8
5	Импровизация движений	10	2	8
6	Игры под музыку	10	2	8
7	Детские танцы	14	2	12
Всего:		68	14	54

Содержание программы

Ритмико-гимнастические упражнения (8 ч).

Теория: знакомство с особенностями упражнений на укрепление и коррекцию различных групп мышц. Знание правил исполнения разучиваемых движений.

Практические занятия:

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие различных групп мышц. Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, прыжков, посоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

Музыкальные упражнения (8 ч).

Теория: Различие в музыке разного характера. Музыкальные жанры. Динамические оттенки.

Практика:

Выполнение движений под музыку разного характера. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка. Игра на элементарных музыкальных инструментах.

Упражнения на ориентировку в пространстве (8 ч).

Теория: знакомство с перестроениями из линии в круг, из колонны врасыпную и обратно.

Практические занятия:

Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врасыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Построение «воротцами».

Танцевальные движения (10 ч).

Теория: знакомство с новыми танцевальными движениями, положением рук в паре «лодочка».

Практические занятия:

Танцевальные движения: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, посок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Кружение по одному и парами. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Импровизация движений (10 ч).

Теория: знакомство с характерными особенностями сказочных героев.

Практические занятия:

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Веселый паровоз» на основе 2 мелодий, «Художественная галерея»). Подражательные движения «Повтори за мной», «Магазин игрушек», «В гости к Винни-Пуху» и т.п.

Игры под музыку (10 ч).

Теория: знакомство с правилами музыкальных игр.

Практические занятия:

Игры, направленные на развитие координационных способностей, формирование зрительно-двигательной координации, например, «Мы на карусели сели», «Воздушный шарик», «Найди свою пару» и др.

Детские танцы (14 ч).

Теория: расширение представления о традициях русского народа, знакомство с особенностями русского танца.

Практические занятия:

Русские движения – русский поклон, притопы, приставной шаг. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, танцы под детские песни. В процессе разучивания танца учащиеся исполняют танцевальные движения музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Планируемые результаты изучаемого курса «Ритмика» во 2 классе

Обучающиеся должны знать:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны уметь:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта с помощью музыкального инструмента;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 2-3 новых танцах.

Воспитательные результаты.

Достигаются результаты первого уровня (получение учащимися социально значимых знаний): приобретение учащимся общих представлений о ритмике, её значении в жизни человека, умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические музыкальные средства, овладение разнообразными движениями.