

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Васькинская основная общеобразовательная школа - детский сад»

«Утверждено»

И.о директора

Сенилова Н.А.

Приказ № 87/ОД

от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Ритмика»
Направление: спортивно-оздоровительное

Тип программы: адаптированная
Возраст детей: 11 лет
Срок реализации: 1 год
Руководитель: Алексеева Н.А.
Должность: учитель 1 категории

2023– 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по ритмике относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. В рамках данной программы осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Программа коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуется эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние эмоциональной и познавательной сфер, а также развивают творческое воображение.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Цель: развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- 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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- Формирование мотивации учебной деятельности;
- Приобретение новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой деятельности;
- Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ **самовыражение ребенка в движении, танце.**

Познавательные:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения/

коммуникативные:

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные

учащиеся получат возможность научиться:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность

- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Программа по ритмике содержит 4 раздела:

Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения. Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку. Подбор под руководством учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения, игры под музыку.

Народные пляски и современные танцевальные движения. Танцевальные движения, знакомство с новыми элементами танца и движениями. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, прыжок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднятие и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Основные шаги местных народных танцев. Танцевальные композиции русского танца, круговые пляски, движения под современные ритмы.

Особенности возрастной группы

Возраст детей: 11 лет

Число обучающихся: 1 человек

Режим занятий

Программа рассчитана на 8 часов в 4 ЗПР классе

Формы организации занятий:

- Упражнения
- Игры

Виды деятельности:

- Игровая деятельность
- Танцевальная деятельность

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема	Количество часов
	Упражнения на ориентировку в пространстве.	
1	Беседа о технике безопасности на уроке. Упражнение на развитие координации.	1
2	Ходьба с координацией рук и ног. Музыкально-ритмическая игра «Делаем вместе с речевками».	1
	«Ритмико-гимнастические упражнения»	
1	Ходьба с заданиями. Упражнения для развития правильной осанки. Игра «Скажем и сделаем».	1
2	Движения в заданном темпе и после остановки музыки.	1
	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	
1	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
2	Фигуры в танце: ходьба по кругу в разных направлениях, сужение и расширение круга, закручивание «спиральки».	1
	Народные пляски и современные танцевальные движения	
1	Разучивание танцевальных движений	1
2	Элементы народного танца. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием.	1
		8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575747

Владелец Сенилова Нина Анатольевна

Действителен с 07.11.2023 по 06.11.2024