

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
с углублённым изучением отдельных предметов»
п. Добринка Липецкой области

Утверждена



Н.С. Каширская

Приказ №288 от 30.08.2023г

Рассмотрено

Методическим объединением

Классных руководителей

Протокол №1 от 28.08.2023г

Принято на Педагогическом Совете

Протокол №1 от 30.08.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(АДАПТИРОВАННАЯ)
физкультурно - спортивной направленности
«РИТМИКА»»
(для детей с ОВЗ)**



Составитель: Леонтьева Ирина Васильевна

Должность: советник по воспитанию

Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная общеразвивающая образовательная программа: п. Добринка, Добринского района, Липецкой области

Год составления: 2023

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» представляет дополнительный образовательный курс физкультурно - спортивной направленности.

Программа «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав МБОУ СОШ № 2 п. Добринка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Направленность общеразвивающей программы «Ритмика» (для детей с ОВЗ) – физкультурно - спортивная. Программа направлена на развитие физических качеств, выработку правильной осанки, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

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.

Актуальность

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. 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. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. 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 направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Новизна программы

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование. Ритмика является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Цель программы: создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей через занятия ритмикой.

Задачи программы:

1.Образовательные - ознакомление обучающихся с танцами народов мира, классическими, современными, игровыми.

2. Воспитательные - развитие художественных способностей обучающихся, привить им любовь к танцам, воспитание любви к музыке, к хореографическому искусству, развитие фантазии и образное мышление учеников в области хореографии.

3. Развивающие - ознакомить с позициями ног, рук, основными ориентирами в пространстве. Выработать правильную осанку и постановку корпуса

4. Эстетические задачи:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки.

Всё можно выразить языком движений (растущий цветок, мерцание звёзд, падающие капли дождя и т.д.); развивать музыкальный вкус и кругозор; приобщать к совместному движению с педагогом.

5. Физические задачи:

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;

- научить обучающегося с ОВЗ чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении;

- преодолеть физические недостатки, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоза, кифоза, лордоза).

Возраст детей 7 -16 лет.

Срок реализации программы 10 мес.

Форма обучения: очная.

Форма организация деятельности: групповая

Режим занятий: 1 год обучения – 40 часов в год, 1 раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемые 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, научится различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Ознакомление с окружающим**», где обучающиеся с ОВЗ получают возможность познакомиться с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. 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.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Формы, порядок и периодичность проведения аттестации.

- карта оценки результатов освоения программы.

Учебный план программы

№	Наименование тем	Количество часов	Теория (минуты)	Практика (минуты)
1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2	Ориентация в пространстве.	5	1.5	3.5
3	Основные движения под музыку	4	-	4
4	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	5	1	4
5	Игроритмика	6	0.5	5.5
6	Игрогимнастика	6	0.5	5.5
7	Игропластика	6	0.5	5.5
8	Контрастные темпы.	6	0.5	5.5
9	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО		40	5	35

Календарно-тематический план

№	Кол-во часов	Название темы	Дата	
	1	Вводное занятие. Ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.		
	1	Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма.		
	1	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Понятие «музыкальная фраза», «длительность» .		
	1	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Упражнения для развития активной гибкости.		
	1	Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка.		
	1	Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг.		
	1	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одной колонны в два ряда.		
	1	Ритмико-гимнастические упражнения. (хлопки, выстукивание, притопы)		
	1	Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.		
	1	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, змейка.		
	1	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)		

	1	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)		
	1	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)		
	1	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)		
	1	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки»		
	1	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны		
	1	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.		
	1	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		
	1	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		
	1	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.		
	1	Позиции рук (I, II, III). Основные правила.		
	1	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.		
	1	Знакомство с групповым танцем. Основные правила.		
	1	Знакомство с групповым танцем. Основные правила.		
	1	Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук.		
	1	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.		
	1	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.		
	1	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.		
	1	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.		
	1	Повороты с продвижением. Повороты на месте.		
	1	Повороты с продвижением. Повороты на месте.		
	1	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.		
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)		
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами (кубики)		
	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.		
	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки		
	1	Диско-танец «Стирка». Танец-импровизация.		

	1	Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок»		
	1	Игры под музыку		
	1	Итоговое занятие		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Водное занятие (1 час).

Знакомство с коллективом, через игры «Здравствуй друг», «Кто пойдет со мной поход », «Комплименты». Эти игры дают возможность диагностировать группу, выявить особенности межличностного общения. Познакомить с разделами программы. Провести общий инструктаж по ТБ, познакомить детей со стендом по ТБ и планом эвакуации.

Тема 2. Ориентация в пространстве (5 часа).

Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.

Тема 3. Основные движения под музыку (4 часа)

Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.

Тема 4. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (5 часов)

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:- постановка корпуса, упражнения для рук, кистей, и пальцев; упражнения для плеч; упражнения 8 для головы; упражнения для корпуса; выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Тема 5. Игроритмика (6 часов)

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Определение музыкального размера 4/4 и 3/4. Бег в различном темпе.

Тема 6. Игрогимнастика (6 часов)

Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Перестроение из круга в две колонны по выбранным водящим. Шаги в разных направлениях по залу. Строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте.

Тема 7. Игропластика (6 часов)

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Тема 8. Контрастные темпы (6 часов)

Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.

Тема 9. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов за год. Участие в итоговом концерте.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) Начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно

применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах. Занятия проходят в форме музыкальных игр и импровизационных заданий, способствующих развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма. Это игры с музыкальными заданиями, с элементами соревнования (плетень, один лишний), импровизационные задания: образное перевоплощение под музыку (животные, снежинки, игрушки).

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Танцевальный класс.
2. Учебники, методические пособия по всем разделам танцевальной деятельности.
3. Флеш карты, СД – диски.
4. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
5. Резиновые мячи среднего размера, гимнастические палки, спортивные ленты.
6. Коврики.
7. Обручи, мячи, скакалки

Список литературы

1. Преображенская-Николаенко Т. С. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца» [Текст] / составитель Т. С. Преображенская-Николаенко // Журнал «Танец». - 1997. - № 1. – с. 5 – 10
2. Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000. – 176 с.
3. Станиславский, К. С. Работа актера над собой [Текст]: НР. соч./ К. С. Станиславский. – М.: 1989. – т. 2. – 100 с.
4. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь [Текст] / А. Дункан. - Киев: 1989. – 98 с.
5. Кох, И. Э. Основы сценического движения [Текст] / И.Э. Кох. – Л-д: 1970. – 86 с.
6. Никитин, Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Текст] / Н. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006. – 198 с.
7. Айседора, Гастроли в России [Текст]: Сб. статей / Айседора. - М.: 1992. – с. 15 – 25
8. Волконский, С. О естественных законах пластики. Из Н. Отклики театра [Текст] / С. Волконский. – Петроград: 1914. – 99 с.
9. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.

10. Володина, О. В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House [Текст] / О. В. Володина. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 155 с.
11. Фокин, М. Против течения [Текст] / М. Фокин. – Л-д: 1981. – 59 с.
12. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. [Текст] / А. Я. Ваганова. – СПб: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
13. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст] / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006. – 128с.
14. Добротворская, К. А. Стил ь модерн и пластические поиски конца 19 – начала 20 века [Текст]: сб. научных трудов / К.А. Добротворская. – СПб: 1993. – 166 с.
15. Полетков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С.С. Полетков. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 80 с