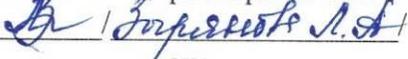


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР



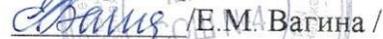
подпись ФИО

« 01 » сентября 2021 г.

Протокол МС № 1 от 01.09. 2021 г.

Утверждаю:

и.о. директор МАОУ СОШ № 4

 / Е.М. Вагина /

подпись ФИО

« 01 » сентября 2021 г.

Приказ № 25/09 от 01.09.2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Ритмика».

4 класс

(для учащихся с задержкой психического развития)

Разработала Дмитриева Юлия Андреевна,
учитель начальных классов.

село Курьи
городской округ Сухой Лог
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с ЗПР и предназначена для 4 класса обучающихся с ЗПР.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи реализации программы:

1. Развивать двигательную активность и координацию движений у младших школьников с ЗПР.
2. Формировать красивую осанку.
3. Учить выразительным и пластичным движениям через игровой и танцевальный материал.
4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
5. Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки.
6. Развить общую организованность, устойчивость внимания и память.
7. Расширять представления ребенка об окружающем мире и о себе.
8. Развивать творческие способности (умение придумывать «свой» игровой образ).
9. Учить оценивать собственные движения и движения одноклассников.
10. Корректировать общую и речевую моторику через выполнение логоритмических упражнений.
11. Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса

Курс 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. Обучающиеся 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, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: обучающиеся соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в том числе ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, совершенствуют двигательные навыки, у них развивается 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 познавательной сферы, 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.

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

-восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);

-упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);

-ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);

-упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);

-игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);

-танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев);

-декламация песен под музыку (выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.

Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с ЗПР.

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Программа состоит из 4 разделов:

1. «Волшебная музыка»
2. «Гимнастика»
- 3.«Игротерапия»
4. «Танцевальная мозаика»

Содержание первого раздела «Волшебная музыка»включает в себя знакомство с элементарными музыкальными понятиями, жанрами; формирование умения слушать музыку, оценивать ее; организовывать свои действия под музыку; упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Содержание раздела «Гимнастика» включает в себя комплекс ритмико-гимнастических упражнений, способствующих выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить детей с ОВЗ согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

В содержание раздела «Игротерапия» входит набор музыкальных, подвижных, ролевых игр, а так же игры на ориентацию в пространстве и координацию движений. В каждое занятие включены логоритмические упражнения. Особую роль приобретает игровой компонент, поскольку он способствует сохранению внимания и интереса на протяжении всего занятия. Использование речевого материала в стихотворной форме облегчает овладение движением, так как ритм стихотворений помогает сохранить ритмичность движений. Игротерапия на уроках с повышенной двигательной активностью не только благотворно влияет на здоровье учащихся с ЗПР в развитии, формирует правильную осанку, повышает работоспособность, создает ощущение физического комфорта во время занятий, но и улучшает их нервно-психическое состояние и эмоциональный настрой, приучает к порядку, способствует социальной адаптации детей в коллективе.

Четвертый раздел «Танцевальная мозаика» раскрывает для детей мир танцевальных движений. Раздел направлен на привитие навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Изучение основных положений рук и ног. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Упражнения в разделе подготавливает детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев. Далее изучаются танцевальные связки, этюды, танцы. Содержание данного раздела направлено на формирование у детей эстетических представлений и понятий, художественных видов деятельности. Дети учатся двигаться в соответствии с музыкой.

По структуре каждое занятие делится на 3 части: *подготовительная (вводная), основная, заключительная.*

Подготовительная (вводная) часть состоит организационного момента, поклона и разминки (комплекс обще развивающих упражнений или партерная гимнастика). В этой части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений, ориентацию в пространстве.

В основной части проучивают новые движения, элементы, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец. Так же проучиваются и повторяются логоритмические упражнения и игровой материал.

В заключительной части решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм. Выполняются релаксационные упражнения. Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (поклон).

Важной особенностью реализации программы является создание психосоматического комфорта детей. В процессе занятий по ритмике, приобретение знаний, умений и навыков не является самоцелью, а развивает музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формирует основы духовной культуры детей с ЗПР.

Содержание программы **Раздел «Волшебная музыка»**

Мир музыки и танца. Практическое знакомство с понятием «танцевальный этикет»:

- приглашение на танец;
- поклон-приветствие;
- внимание к партнеру (не толкайтесь, не наступайте на ноги, не бросайте)

- эмоции и улыбка на лице;
- легкость в движениях;
- поклон-прощание (благодарность за танец).

Знакомство с музыкальными инструментами и их звучанием (баян, гитара), упражнения с музыкальными инструментами.

Средства музыкальной выразительности. Практическое различение ритма, темпа, лада, динамики, тембра в музыкальных произведениях.

Игра «Музыкальный канон».

«Музыкальный магазин». Упражнения с музыкальными инструментами, подражательные действия.

Музыкальный ансамбль. Использование изученных музыкальных инструментов в исполнении детских песен, подтанцовка.

Раздел «Гимнастика»

Осанка и ее корректировка. Упражнения на увеличение силы и статической выносливости мышц спины и живота; упражнения-игры «Птичка летит», «Большой-пребольшой», «На четвереньках», «Ветряная мельница», «Динь-динь-дон».

Партерная гимнастика. Разучивание комплекса упражнений в партере на все группы мышц.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: «Свечка», «Шарик катится», «Велосипед».

Упражнения для укрепления мышц стопы: «Каток», «Маляр», «Художник», «Гусеница», «Кораблик».

Упражнения для развития пластики: складочка и перегибы корпуса, сидя на полу; разучивание упражнений-игр: «кошечка», «корзиночка», «лодочка», «колечко», «Мостик» из положения лежа. Кувырок вперед и назад. Работа над растяжкой: полушпагаты, упражнения-игры «Солнышко», «Самолет взлетает», «Сорванный цветок», «Морская звезда».

Раздел «Игротерапия»

Разучивание логоритмических упражнений с озвучиванием. Музыкальная логоритмика «Семья от А до Я: Гимнастика в стихах».

Разучивание игр с пением: «Если весело живется...» «Шел король по лесу».

Инсценировка песен «Самолет», «У оленя дом большой»; составление танцевальной композиции на основе знакомых танцевальных элементов и текста песни.

Упражнения соскалкой: прыжки на двух ногах, на одной, бег со скалкой с одновременным вращением и прыжками через нее. Игры «Удочка», «Кто больше?», «Кто дальше?».

Подвижные игры, сопровождающиеся речью или музыкой: «Пустое место», «Жмурки», «Карусель».

Раздел «Танцевальная мозаика»

Позиции рук и ног в хореографии. Разучивание позиций рук (подготовительная, I, II, III), положение пальцев кисти, упражнения на осанку; передвижение рук и головы; танцевальные этюды «Дерево», «Лебедь». Разучивание позиций ног (I, II, III, VI), вставание на полупальцы (носки), полуприседания, приседания; махи ногами (батманы), круговые движения ногами; танцевальные этюды «Лошадка», «Цапля», «Лягушка».

Выполнение танцевальных упражнений с согласованными движениями рук и ног, рук, ног и головы.

Танцевальные элементы в стиле диско. Разучивание элементов: шаг-приставка в сторону (вперед, назад), пружинка, «треугольник»; боковое; дорожка вперед; дорожка назад; приседание по VI позиции; движения рук.

Разучивание элементов медленного вальса: вальсовый шаг, баланс вперед, назад, вправо, влево, баланс с поворотом. Постановка в пару. Разучивание элементов вальса в паре: проход партнерши под рукой, обход, окошечко со сменой мест.

Разучивание танцев и танцевальных этюдов «У меня, у тебя...», «Диско», «Медленный вальс».

Коррекционный курс «Ритмика» входит в коррекционно — развивающую область учебного плана. Занятия проходят 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. В 4 классе 34 учебных часа в год.

Планируемые результаты

К концу 4 года обучения планируются следующие

личностные результаты:

- Сформированность мотивации учебной деятельности.
- Формирование адекватной самооценки.
- Раскрытие и реализация своих творческих способностей.
- Сформированность представлений о здоровом образе жизни.
- Развитие способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- Нормы техники безопасности, личной гигиены и организации занятий.
- Элементарные основы танцевального этикета.
- Музыкальные инструменты (барабан, дудочка, маракас, бубен, треугольник, фортепиано, аккордеон, гармонь, балалайка, трещотки, деревянные ложки, баян, гитара).
- Названия основных танцевальных движений и элементов.

Обучающиеся должны уметь:

- Давать характеристику музыкальному произведению, выделяя средства музыкальной выразительности.
- Различать и выполнять основные характерные движения изученных танцев.
- Выполнять простейшие акробатические упражнения.
- Связывать движения в танцевальные комбинации.
- Исполнять движения в танцевальной группе.
- Бережно относиться к звучащим музыкальным инструментам и аппаратуре, к костюмам, реквизиту.
- Держаться правильно на сценической площадке.

Иметь опыт:

- Игры на некоторых музыкальных инструментах в ансамбле.
- В исполнении танцевальных этюдов и импровизации.
- Совместной творческой деятельности в коллективе.
- Выступления на сценической площадке.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Материально-техническое оснащение учебного процесса.

- музыкальные инструменты: барабан, дудочка, маракас, бубен, треугольник, фортепиано, аккордеон, гармонь, балалайка, трещотки, деревянные ложки, баян, гитара.;
- ноутбук, звуковые колонки, фонотека музыкального материала;
- мячи, обручи, мягкие модули, ленты, воздушные шары, скакалки.

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов 4 класс (1 час в неделю, всего 34 часа).

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока.</i>	<i>Кол. часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>	<i>Оборудование/ ИКТ</i>
	<i>I четверть</i>	8		
Раздел «Волшебная музыка».				
1.	Мир музыки и танца. Танцевальный этикет.	1	Слушание музыки, просмотр видео, беседа. Игра «А ну-ка повтори!»	Видеофрагменты различных танцевальных направлений: балета, народного, бального, современного танца в исполнении профессионалов
2.	Знакомство с музыкальными инструментами и их звучанием (баян, гитара).	1	Слушание музыки, упражнения с музыкальным инструментами, игровая деятельность.	Баян, гитара.
3.	Средства музыкальной	1	Слушание музыки, беседа, практическое различение	Музыкальные произведения

	выразительности.		ритма, темпа, лада, динамики, тембра в музыкальных произведениях. Игра «Музыкальный канон».	разных жанров и видов.
Раздел «Танцевальная мозаика».				
4.	Пластика рук и головы в танце.	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание позиций рук (подготовительная, I, II, III), положение пальцев кисти, упр. на осанку; передвижение рук и головы; танцевальные этюды «Дерево», «Лебедь».	Музыкальное сопровождение.
5.	Пластика ног в танце.	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание позиций ног (I, II, III, VI), вставание на полупальцы (носки), полуприседания, приседания; махи ногами (батманы), круговые движения ногами; танцевальные этюды «Лошадка», «Цапля», «Лягушка».	Музыкальное сопровождение.
6.	Координация движений рук и ног в танцевальных упражнениях.	1	Выполнение комплекса РГУ, выполнение танцевальных упражнений с согласованными движениями рук и ног, рук, ног и головы; игра «Плетень».	Музыкальное сопровождение.
7-8.	Разучивание танца «У меня, у тебя...».	2	Выполнение комплекса РГУ, разучивание танца «У меня, у тебя...», конкурсное исполнение танца.	Детская песня «У меня, у тебя...».
	<i>II четверть</i>	8		
Раздел «Гимнастика».				
9.	Осанка и ее корректировка.	1	Выполнение комплекса РГУ, упражнения «Птичка летит», «Большой-пребольшой», «На четвереньках», «Ветряная мельница», «Динь-динь-дон», игровая деятельность.	Музыкальное сопровождение.
10.	Партерная гимнастика.	1	Выполнение комплекса упражнений в партере на все группы мышц, игровая деятельность.	Музыкальное сопровождение.
11.	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	1	Выполнение комплекса РГУ, упражнения «Свечка», «Шарик катится», «Велосипед», игровая деятельность.	Музыкальное сопровождение.
12.	Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	Выполнение комплекса РГУ, упражнения «Каток», «Маляр», «Художник», «Гусеница», «Кораблик», игровая деятельность.	Музыкальное сопровождение.
Раздел «Танцевальная мозаика».				
14.	Танцевальные элементы в стиле диско.	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание элементов: шаг-приставка в сторону (вперед, назад), пружинка,	Арабески – «Midnightdancer.»

			«треугольник»; боковое; дорожка вперед; дорожка назад; приседание по II позиции; движения рук.	
15-16.	Разучивание танца «Диско».	2	Выполнение комплекса РГУ, разучивание танца «Диско», конкурсное исполнение танца.	Арабески – «Midnightdancer.»
	<i>III четверть</i>	<i>10</i>		
Раздел «Волшебная музыка».				
17.	Играем в музыкальный магазин.	1	Выполнение комплекса РГУ, слушание музыки, упражнения с музыкальными инструментами, игра «Музыкальный магазин».	Барабан, дудочка, маракас, бубен, треугольник, фортепиано, аккордеон, гармонь, балалайка, трещотки, деревянные ложки, баян, гитара.
18.	Наш музыкальный ансамбль.	1	Выполнение комплекса РГУ, использование изученных музыкальных инструментов в исполнении детских песен, подтанцовка.	Маракас, бубен, треугольник, деревянные ложки. «Буратино» Сл.: Ю. Энтина, муз.: А. Рыбникова, «Луч солнца золотого» сл.: Ю. Энтина, муз.: Г. Гладкова, «Песенка Львенка и Черепахи» Сл.: С. Козлов, муз.: Г. Гладков
Раздел «Игротерапия».				
19-20.	Разучивание логоритмических упражнений.	2	Выполнение комплекса РГУ, разучивание логоритмических упражнений с озвучиванием, конкурсное исполнение.	«Семья от А до Я: Гимнастика в стихах».
21-22.	Музыкальные игры с пением: «Если весело живет...» «Шел король по лесу».	2	Выполнение комплекса РГУ, игровая деятельность.	Песенки-попевки: «Если весело живет...», «Шел король по лесу».
23-24.	Инсценировка песен «Самолет», «У оленя дом большой».	2	Выполнение комплекса РГУ, составление танцевальной композиции на основе знакомых танцевальных элементов и текста песни, конкурсное исполнение.	Песни «Самолет», «У оленя дом большой».
25.	Игры со скакалкой.	1	Выполнение комплекса РГУ, Прыжки на двух ногах, на одной, бегать со скакалкой одновременно вращать	Музыкальное сопровождение, скакалки.

			и прыгать через нее. Игры «Удочка», «Кто больше?», «Кто дальше?».	
26.	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Пустое место», «Жмурки», «Карусель», игровая деятельность.	Атрибуты для игр.
	<i>IV четверть</i>	8		
Раздел «Гимнастика».				
27.	Складочка и перегибы корпуса, сидя на полу.	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание упражнений: складочка, «кошечка», «корзиночка», «лодочка», «колечко», игровая деятельность.	Музыкальное сопровождение.
28.	«Мостик» из положения лежа. Кувырок.	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание упражнений: «мостик», кувырок вперед и назад, игровая деятельность.	Музыкальное сопровождение.
29.	Работа над растяжкой тела через упражнения «Солнышко», «Самолет взлетает».	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание упражнений: «Солнышко», «Самолет взлетает», «Сорванный цветок», «Морская звезда», полушпагаты, игровая деятельность.	Музыкальное сопровождение.
Раздел «Азбука танца»				
30.	Элементы вальса. Вальсовый шаг. Повороты.	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание элементов вальса в медленном темпе: вальсовый шаг, балансе вперед, назад, вправо, влево, балансе с поворотом.	Elvis Presley – «Oh my love» (из к/ф «Привидение»)
31.	Элементы медленного вальса. Постановка в пару.	1	Выполнение комплекса РГУ, разучивание элементов вальса: проход партнерши под рукой, обход, окошечко со сменой мест.	Elvis Presley – «Oh my love» (из к/ф «Привидение»)
32-33.	Разучивание танца «Медленный вальс».	2	Выполнение комплекса РГУ, разучивание танца «Медленный вальс», конкурсное исполнение танца.	Elvis Presley – «Oh my love» (из к/ф «Привидение»)
34.	Урок – концерт.	1	Конкурсное исполнение танцев и упражнений по выбору учащихся.	Музыкальное сопровождение выбранных номеров.