

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
от «27» апреля 2024 г.



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности  
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 9 месяцев  
Автор-составитель программы:  
Фошня Р.Д., педагог  
дополнительного образования

## Аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ритмика» является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков, по времени реализации рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на учащихся 7-9 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 36 часов. Программа разработана на основе примерных программ «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, Рекомендовано Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации Просвещение г. Москва 1997г.

-Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

-Ритмика в школе» под редакцией Ж.Е.Фирлевой, Допущено Министерством образования и науки РФ в 2014г.

**Основной целью программы** формирование основ здорового образа жизни, развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

### Содержание программы

Программа состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные композиции, импровизации, упражнения.

Ученик научиться:

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- различать динамические изменения в музыке; создавать музыкально-двигательный образ;
- внимательно слушать музыку;
- правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выразить задаваемый образ;
- общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;
- выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- сопереживать и помогать в творческом процессе;
- владеть танцевальной терминологией;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
| Название программы                                   | Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ритмика»   |
| Направленность программы                             | Физкультурно-спортивная   |
| Уровень программы                                    | Стартовый уровень   |
| ФИО автора (составителя) программы                   | Фошня Раиса Дмитриевна  |
| Год разработки или модификации                       | 2024 г.   |
| Где, когда и кем утверждена программа                | Рассмотрено на методическом совете 27.04.2024 г.<br>Утверждено приказом № Ш-15-13-376/4 от 27.04.2024 год «Об организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам» директором МБОУ СОШ №15 В.И. Сердюченко  |
| Информация о наличии рецензии/экспертного заключения | нет   |
| Цель   | Формирование основ здорового образа жизни, развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.   |
| Задачи   | <i>Образовательные задачи:</i><br>-учить основам музыкального движения;<br>-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и самостоятельного выражения их под музыку;<br>-учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.<br><i>Коррекционно-развивающие:</i> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать двигательные качества и устранение недостатков физического развития;</li> <li>-развивать выразительность движений и самовыражения;</li> <li>-развивать мобильность;</li> <li>- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;</li> <li>-развивать зрительную память и внимание;</li> <li>-развивать пространственные представления ориентации в пространстве;</li> <li>-развивать представления о времени;</li> <li>-развивать слуховое внимание и память;</li> <li>-развивать фонетико-фонематические представления;</li> <li>- развивать умения работать по словесной инструкции;</li> <li>- развивать наглядно-образное мышление;</li> <li>- развивать словесно-логическое мышление.</li> </ul> <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитывать культуру поведения;</li> <li>-развивать интерес к занятиям ритмикой, формам -активного досуга;</li> <li>- воспитать эстетический вкус, художественно-творческие и танцевальные способности, фантазию, память, кругозор;</li> <li>-формировать общие представления о культуре движений;</li> <li>-формировать культуру общения между собой и окружающими;</li> <li>-воспитать организованную, гармонически развитую личность.</li> </ul> |
| <p>Планируемые результаты освоения программы</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- термины: громко – тихо, быстро – медленно, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный);</li> <li>- названия простых общеразвивающих упражнений;</li> <li>- названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на пуолупальцах, галоп).</li> </ul>   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- все изученные термины и названия;</li> <li>- правую и левую стороны тела, пространства;</li> <li>- виды танцевального искусства;</li> <li>- позиции рук, ног;</li> <li>- знать технику выполнения подскока.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;</li> <li>-различать динамические изменения в музыке; создавать музыкально-двигательный образ;</li> <li>-внимательно слушать музыку;</li> <li>-правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;</li> <li>-общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;</li> <li>-выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;</li> <li>-сопереживать и помогать в творческом процессе;</li> <li>-владеть танцевальной терминологией;</li> <li>-владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;</li> <li>-доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.</li> </ul> |
| Срок реализации программы     | 9 месяцев   |
| Количество часов в неделю/год | 1ч. в неделю/36ч. в учебный год   |
| Возраст обучающихся           | 9-7 лет   |
| Формы занятий                 | <i>Основные формы проведения занятий:</i>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные репетиции;</li> <li>- игра;</li> <li>- беседа;</li> <li>- праздник.</li> </ul>  |
| Методическое обеспечение  | <p>Методические приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метод показа;</li> <li>-словесный метод;</li> <li>-музыкальное сопровождение;</li> <li>-импровизационный метод;</li> <li>-метод иллюстративной наглядности;</li> <li>-игровой метод;</li> <li>-концентрический метод</li> </ul> |
| Условия реализации программы<br>(оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | В наличии: танцевальный зал; музыкальный центр; гимнастические ленты; разноцветные шарфы; флажки; помпоны; степы; гимнастические палки; компьютер.  |

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)
5. [Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 о направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».](#)

А также нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей и уставом МБОУ СОШ № 15.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### Актуальность программы

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Ритмика», учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики. При разработке адаптированной рабочей программы учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Все обучающиеся с ОВЗ испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные разными недостатками:

- формирование высших психических функций (отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов);
- замедленный темп, либо неравномерное становление познавательной деятельности;
- трудности произвольной саморегуляции;
- нарушения речевой и мелкой ручной моторики;
- нарушения или недостаточно сформированные зрительное восприятие и пространственная ориентировка;
- снижение умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом;
- формирования самоконтроля;

-обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния ребенка.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим выделены образовательные потребности как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические. К общим потребностям относятся:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

### **Новизна программы**

Новизна программы в том, содержание двигательного и речевого материала варьируется в зависимости от уровня сформированности моторных и речевых навыков.

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков, по времени реализации рассчитана на 9 месяцев обучения.

Программа рассчитана на 36 часа в год, 36 учебных недель. Программа разработана на основе типовых программ по ритмические гимнастики. Является модифицированной.

Общая цель занятий ритмикой для обучающихся с ОВЗ — развитие двигательной активности в процессе восприятия музыки.

Задачи коррекционного курса:

*Коррекционно-развивающие:*

- развивать двигательные качества и устранение недостатков физического развития;
- развивать выразительность движений и самовыражения;
- развивать мобильность;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развивать зрительную память и внимание;
- развивать пространственные представления ориентации в пространстве;
- развивать представления о времени;
- развивать слуховое внимание и память;
- развивать фонетико-фонематические представления;
- развивать умения работать по словесной инструкции;
- развивать наглядно-образное мышление;
- развивать словесно-логическое мышление.

**Уровень освоения программы:** стартовый уровень

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на общекультурное и личностное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ), и может рассматриваться в рамках инклюзивного обучения детей с ОВЗ.

Обучение детей ОВЗ по данной программе проходит, как творческий процесс, на занятиях используется метод танцетерапии способный передать окружающую действительность при помощи «образов» -движений, пластики тела.

На занятиях используются упражнения, которые являются средством коррекции и реабилитации. Они восстанавливают функции моторной сферы, способствуют регуляции мышечно-физиологического тонуса, решают проблемы гиподинамии, а также имеют психотерапевтическое воздействие (устраняют нарушения психических процессов, коммуникативной, эмоционально-волевой сферы. Снимают психоэмоциональное напряжение).

В процессе занятий у детей развивается произвольность психических процессов. Дети учатся выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, формой, динамикой музыкальных игр, танцев и упражнений.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

1. *Принцип доступности и индивидуализации*, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Определенная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.
2. *Принцип постепенного повышения требований*, заключается в постановке перед ребенком и в выполнении им более трудных новых заданий, в постепенном увлечении объема и интенсивности нагрузок.
3. *Принцип систематичности* – один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.
4. *Принцип сознательности и активности*, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнять и почему именно так, а не иначе.
5. *Принцип повторяемости материала*, хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.
6. *Принцип наглядности* в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 7-9 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 12-15 человек.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев.

**Объем программы:** 36 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма(ы) обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут. Каждое занятие начинается и заканчивается 2-х – 3-х минутной релаксацией (в начале занятия, - настрой на урок, в конце, - снятие нагрузки). Формирование групп происходит после диагностики детей, в соответствии с уровнем способностей и возрастными особенностями. Основная форма проведения занятий – танцевальные репетиции.

Так как занятия проводятся с детьми с ограниченными возможностями здоровья, то первоначально педагог консультируется с медицинскими работниками относительно противопоказаний.

Занятия ритмикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через творческую составляющую. Танец выполняет функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию ребенка с ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Танец способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

*Особенности освоения танцев детьми с различными проблемами.*

Учитывая особенности ребенка, имеющего проблемы общения, мы сначала пассивно погружаем его в атмосферу танца, давая ему возможность со стороны наблюдать за действиями детей, т.е. принять новый стереотип поведения. Иногда он сам сразу же встает в круг под впечатлением общего движения, ритма, музыки, иногда - через определенное время. Последовательность ритмических движений и танцев, а также состав детей должны из раза в раз сохраняться одними и теми же.

В каждой группе детей с ОВЗ есть ребенок, который постоянно стремится подчинить себе всех и всё окружающее (стремится "завладеть всем пространством"). Четко выстроенная структура танца (ритм, рисунок, программа) постепенно "подчиняет" себе этого ребенка. Как правило, такой ребенок вначале очень сопротивляется вхождению в атмосферу танца или все время стремится сломать рисунок танца. Но если атмосфера достаточно сильна, музыка и движения правильно подобраны, общее действие и ритм оказывают "магическое" действие. Такому ребенку можно поставить условие: или танцуй со всеми и делай все, как требуется, или выходи из круга.

Расторможенного ребенка (очень быстро от всего пресыщается) можно сразу ввести в атмосферу танца (т.к. он готов все принимать, но не знает, что дальше с этим делать), его обязательно нужно хвалить, ставить в пример. Важно уловить момент "пресыщения" и в это время или позволить ему пассивно передвигаться в кругу, или сказать: "Ты устал, посиди немного». Через какое-то время можно снова ввести его в танец. Постепенно момент пресыщения будет оттягиваться по времени от начала занятий.

Заторможенный "спящий" ребенок, очень пассивный. Атмосфера танца способствует его пробуждению. Постепенно от пассивного передвижения он переходит к активному ("всплески") и опять уходит в себя. Такого ребенка нужно постоянно одергивать, подталкивая нужную ногу или руку.

*Вовлечение в танцы детей с нарушениями интеллектуального и речевого развития.*

Для детей с глубокими нарушениями умственного и речевого развития очень значимой является эмоциональная окраска танца, возможность совместных общих сильных переживаний. Они начинают активно общаться с партнерами, произносят звуки и слоги, которые от них редко можно услышать, переживают радостное волнение, часто помогают и поправляют друг друга в отдельных движениях.

Очень осторожно надо использовать танцы для детей с эпилепсией: здесь присутствуют такие факторы риска как ритмизация, повторы, кружения, бег хороводом, сильные эмоциональные переживания и т.д. Можно чередовать танцы и отдых (включать ребенка не во все танцы); предпочтительны медленные, спокойные танцы, парные танцы. В любом случае необходимо внимательно отслеживать состояние такого ребенка в течение танца.

Для детей с дизартрией характерны затруднения при выполнении физических упражнений и танцев. Им нелегко научиться соотносить свои движения с началом и концом музыкальной фразы, менять характер движений по ударному такту. Про таких детей говорят, что они неуклюжие, потому что они не могут четко, точно выполнять различные двигательные упражнения. Им трудно удерживать равновесие, стоя на одной ноге, часто они не умеют прыгать на левой или правой ноге. Обычно взрослый помогает ребенку прыгать на одной ноге, сначала поддерживая его за талию, а потом - спереди за обе руки, пока он не научится это делать самостоятельно.

Среди музыкально ритмических движений большое место занимают музыкально - ритмические упражнения. Дети с речевыми нарушениями часто не справляются с основными движениями (ходьба, бег, прыжки), не говоря уже об их разновидностях (устремленная или пружинная ходьба, широкий или высокий бег, поскоки и т.д.). Выполняя музыкально-ритмические упражнения, дети развиваются физически, укрепляют костно-мышечный аппарат, учатся владеть своим телом, готовятся к выполнению более сложных двигательных заданий в танцах и играх.

В музыкальном воспитании детей с речевыми проблемами используются следующие упражнения:

- на освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.);
- на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;
- на развитие ориентировки в пространстве;
- в танцевальных и плясовых движениях.

Помимо этого, используется ряд других упражнений, а именно:

- активизирующих внимание;
- развивающих мелкую моторику;
- формирующих музыкально-ритмическое чувство и т.д.

Упражнения, направленные на коррекцию стоп, состоят из различных видов ходьбы на полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Перекаты с пятки на носок следует выполнять на всей ступне, создавая при этом для пальцев дополнительную работу.

Помимо упражнений, к музыкально-ритмическим движениям относятся и танцы: парные, танцы с пением, хороводы, сюжетные, национальные, характерные.

Парные танцы использовать довольно сложно: они требуют координации движений партнеров в парах, а дети с ОВЗ часто выполняют такие движения каждый в своем темпе. И все же отказаться от них нельзя, так как правильно подобранный танец может многому научить: развить внимание, ориентировку в пространстве, чувство ритма, координацию движений, а еще – механизм подстройки движений к музыке и к движениям партнера. Обычно в пару к ребенку с дизартрией ставятся дети, имеющие хорошее чувство ритма.

Танцы с пением и хороводы очень полезны для детей с нарушением речи, поскольку помогают им координировать пение и движение, упорядочивать темп движения: а также могут использоваться не только на музыкальном занятии с музыкальным сопровождением, но и в самостоятельной музыкальной деятельности, т.е. гораздо чаще, чем другие виды танцев. При выборе танцев с пением и хороводов необходимо учитывать навыки детей в пении и движении для того, чтобы, выучив песню и разучив движения, они могли двигаться под собственное пение, что дает наибольший коррекционный эффект.

Использование сюжетных, национальных, характерных танцев зависит от состава группы и двигательных умений детей. Эти танцы обычно исполняются небольшой группой детей или даже индивидуально, а значит, легче решить, кому из детей удобнее их исполнять.

Творчество в музыкальном воспитании предполагает развитие у детей творческого воображения, творческой активности, способности к импровизации в пении, музыкально-ритмических движениях. Благодаря занятиям по развитию творческих способностей многие, раскрывая свой потенциал, становятся более уверенными и активными.

На музыкально-ритмических занятиях большое внимание уделяется развитию воображения и творчества детей. Этому способствуют художественные формы деятельности, постоянное побуждение детей к творчеству, импровизации, и инициативе.

Танцы - идеальная тренировка для детей с нарушением осанки. Все они отлично укрепляют мышцы. Без сильной и "правильной" спины занятия просто невозможны; ни один преподаватель не позволит ребенку сутулиться, а значит, ему придется "держаться". Еще танцы развивают творческие способности ребенка и дают свободу, которой нет в спорте.

Физическое развитие – одна из важных задач, решению которой способствуют музыкально – ритмические занятия. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно - сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей гимнастическим и танцевальным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на музыкально-танцевальных занятиях.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы:

Формирование основ здорового образа жизни, развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи программы:

*Образовательные задачи:*

- учить основам музыкального движения;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и самостоятельного выражения их под музыку;
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.

*Коррекционно-развивающие:*

- развивать двигательные качества и устранение недостатков физического развития;
- развивать выразительность движений и самовыражения;
- развивать мобильность;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развивать зрительную память и внимание;
- развивать пространственные представления ориентации в пространстве;
- развивать представления о времени;

- развивать слуховое внимание и память;
- развивать фонетико-фонематические представления;
- развивать умения работать по словесной инструкции;
- развивать наглядно-образное мышление;
- развивать словесно-логическое мышление.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать культуру поведения;
- развивать интерес к занятиям ритмикой, формам -активного досуга;
- воспитать эстетический вкус, художественно-творческие и танцевальные способности, фантазию, память, кругозор;
- формировать общие представления о культуре движений;
- формировать культуру общения между собой и окружающими;
- воспитать организованную, гармонически развитую личность.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

| №<br>п/п | Название раздела, тема  | Количество часов |        |          | Формы аттестации /<br>контроля     |
|----------|---|------------------|--------|----------|------------------------------------|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |                                    |
| 1        | Вводный инструктаж.<br>Инструктаж по технике безопасности   | 1ч.              | 1ч.    |          | Опрос                              |
| 2        | УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В<br>ПРОСТРАНСТВЕ  | 4ч.              |        | 4ч.      | Наблюдение,<br>контрольные задания |
|          | -построение в колонну, в колонну по два,<br>по три, по четыре;<br>-построение в пары, в шахматном<br>порядке;<br>-перестроение из колонны по одному в<br>колонну по два, по четыре;<br>-построение круга из движения<br>врасыпную;<br>-перестроение в круг из шеренги, из<br>цепочки;<br>-перестроение из колонны парами в<br>колонну;<br>-перестроение из одного круга в два, три<br>отдельных маленьких круга;<br>-перестроение из общего круга в<br>кружочки по два, три человека и обратно<br>в общий круг; | +                |        |          |                                    |

|   |  |     |  |     |                                 |
|---|--|-----|--|-----|---------------------------------|
|   | <p>-перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их;</p> <p>-перестроение из концентрических кругов в «звёздочки».</p>   |     |  |     |                                 |
| 3 | <p><b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p>  | 6ч. |  | 6ч. | Наблюдение, контрольные задания |
|   | <p>-партерная гимнастика;</p> <p>-общеразвивающие упражнения;</p> <p>-упражнения на координацию движений;</p> <p>-упражнения на расслабление;</p> <p>-ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок, гимнастическая лента);</p> <p>-поклоны;</p> <p>-шаг с подскоком, передвижение по кругу, в колонне по два;</p> <p>-приставной шаг, приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки;</p> <p>-шаг галопа, шаги галопа по кругу- налево, направо, вперед.</p> <p>-переменный шаг;</p> <p>-шаг с притопом, притоп правой, левой, правой - пауза;</p> <p>- приставной шаг вправо с притопом.</p> | +   |  |     |                                 |
| 4 | <p><b>МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ.</b></p>  | 5ч. |  | 5ч. | Наблюдение                      |

|   |   |      |   |      |                                     |
|---|---|------|---|------|-------------------------------------|
|   |   |      |   |      |                                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Медвежонок»;</li> <li>- «Пельмешки»;</li> <li>- «Скалочка»;</li> <li>- «Помогатор»;</li> <li>- «Арам зам зам»;</li> <li>- «Клап –снап»;</li> <li>- «Шалтай –Болтай»;</li> <li>- «Повар Булочка»;</li> <li>- «Чика-рика».</li> </ul> | +    |   |      |                                     |
| 5 | ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,<br>КОМПОЗИЦИИ, ИМПРОВИЗАЦИИ.   | 20ч. |   | 20ч. | Выступление в<br>школьных концертах |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «В здоровом теле здоровый дух»;</li> <li>- «Мама-Мария»;</li> <li>- «Калинка»;</li> <li>- «Идем в поход»;</li> <li>- «Огуречик»;</li> <li>- «Чунга-Чанга»</li> </ul>   | +    |   |      |                                     |
|   | ИТОГО:  | 36   | 1 | 35ч. |                                     |

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводный инструктаж. (1ч.)

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности

**Форма контроля:** Опрос

### Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (4ч.)

**Практика:**

Построения и перестроения. Построения и перестроения. Что такое «Ритмика»? Основные понятия.

- построение в колонну, в колонну по два, по три, по четыре;
- построение в пары, в шахматном порядке;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре;
- построение круга из движения враспынную;
- перестроение в круг из шеренги, из цепочки;
- перестроение из колонны парами в колонну;
- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга;
- перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг;
- перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их;
- перестроение из concentрических кругов в «звёздочки».

**Форма контроля:** наблюдение.

### Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (6ч.)

**Практика:**

Польза занятий ритмикой. Общеразвивающие упражнения.

- партерная гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на расслабление;
  
- ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок, гимнастическая лента);
- поклоны;
- шаг с подскоком, передвижение по кругу, в колонне по два;

- приставной шаг, приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки;
- шаг галопа, шаги галопа по кругу- налево, направо, вперед.
- переменный шаг;
- шаг с притопом, притоп правой, левой, правой - пауза;
- приставной шаг вправо с притопом.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **Раздел 4. Музыкальные игры (5ч.)**

##### **Практика:**

Виды музыкальных игр. Музыкальные игры на развитие памяти.

- «Медвежонок»;
- «Пельмешки»;
- «Скакалочка»;
- «Помогатор»;
- «Арам зам зам»;
- «Клап –снап»;
- «Шалтай –Болтай»;
- «Повар Булочка»;
- «Чика-рика».

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **Раздел 5. Танцевальные композиции, импровизации, упражнения. (20 ч.)**

##### **Практика:**

Виды музыкальных игр. Влияние танца на здоровье человека.

- «В здоровом теле здоровый дух»;
- «Мама-Мария»;
- «Идем в поход»;
- «Калинка»;
- «Огуречик»;
- «Чунга-Чанга»;
- «Полька».

**Форма контроля:** Выступления.

Содержанием работы на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей. 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, шарами, лентами 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 и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа состоит из четырех разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Музыкальные игры.
4. Танцевальные композиции, импровизации, упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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 на стульчиках, 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. Обучению младших школьников танцам и пляскам 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 хорового 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. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.

Исполнение русских народных танцев приобщает детей к русской культуре.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*К концу учебного года ученик будет знать:*

- термины: громко – тихо, быстро – медленно, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный);
- названия простых общеразвивающих упражнений;
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на пуолупальцах, галоп).
- все изученные термины и названия;
- правую и левую стороны тела, пространства;
- виды танцевального искусства;
- позиции рук, ног;
- знать технику выполнения подскока.

*К концу учебного года ученик будет уметь:*

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- различать динамические изменения в музыке; создавать музыкально-двигательный образ;
- внимательно слушать музыку;
- правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;
- выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- сопереживать и помогать в творческом процессе;
- владеть танцевальной терминологией;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.

### Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 36

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 16

2 полугодие – 20

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения   | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---|--------------------|----------------|
| 1.    | сентябрь |       | по расписанию            | гр.           | 1            | Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности.<br>Упражнения на ориентировку в пространстве:<br>- построение в колонну, в колонну по два, по три, по четыре;<br>- построение в пары, в шахматном порядке;<br>Музыкальная игра: «Медвежонок». | Танцевальный класс | Опрос          |
| 2.    | сентябрь |       | по расписанию            | гр.           | 1            | Что такое «Ритмика»? Основные понятия.<br>Ритмико-гимнастические упражнения:<br>- партерная гимнастика;<br>- общеразвивающие упражнения.<br>Музыкальная игра: «Пельмешки», «Клап – снап».   | Танцевальный класс | Наблюдение     |
| 3.    | сентябрь |       | по расписанию            | гр.           | 1            | Упражнения на ориентировку в пространстве:<br>- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре;<br>- построение круга из движения в рассыпную;   | Танцевальный класс | Наблюдение     |

|    |          |  |               |     |   |   |                    |            |
|----|----------|--|---------------|-----|---|---|--------------------|------------|
|    |          |  |               |     |   | <p>-перестроение в круг из шеренги, из цепочки;<br/>Исполнение основных танцевальных правил – приветствие, поклон.<br/>Музыкальная игра: «Скакалочка», «Шалтай – Болтай»</p>  |                    |            |
| 4. | сентябрь |  | по расписанию | гр. | 1 | <p>Ритмико-гимнастические упражнения:<br/>-общеразвивающие упражнения;<br/>-упражнения на координацию движений;<br/>-упражнения на расслабление.<br/>Музыкальная игра: «Помогатор», «Повар Булочка».</p>  | Танцевальный класс | Наблюдение |
| 5. | октябрь  |  | по расписанию | гр. | 1 | <p>Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Музыкальная игра «Достраивание фигур».<br/>Повороты и наклоны корпуса.<br/>Музыкальная игра: «Арам зам зам»; «Чика-рика».</p>  | Танцевальный класс | Наблюдение |
| 6. | октябрь  |  | по расписанию | гр. | 1 | <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:<br/>-перестроение из колонны парами в колонну;<br/>-перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга;<br/>-перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг.<br/>Танец «В здоровом теле здоровый дух», 1 часть.</p> | Танцевальный класс | Наблюдение |

|     |         |  |               |     |   |  |                    |                                 |
|-----|---------|--|---------------|-----|---|--|--------------------|---------------------------------|
| 7.  | октябрь |  | по расписанию | гр. | 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве:<br>-перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их;<br>-перестроение из концентрических кругов в «звёздочки».<br>Танец «В здоровом теле здоровый дух», 2часть.     | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 8.  | октябрь |  | по расписанию | гр. | 1 | Ритмико-гимнастические упражнения:<br>-ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок);<br>-поклоны;<br>-шаг с подскоком, передвижение по кругу, в колонне по два.<br>Танец «В здоровом теле здоровый дух», 3часть.                  | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |
| 9.  | ноябрь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Ритмико-гимнастические упражнения:<br>-приставной шаг, приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки;<br>-шаг галопа, шаги галопа по кругу- налево, направо, вперед. переменный шаг.<br>Танец «Мама-Мария», 1 часть. | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 10. | ноябрь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Ритмико-гимнастические упражнения:<br>-переменный шаг;<br>-шаг с притопом, притоп правой, левой, правой<br>- пауза;<br>- приставной шаг вправо с притопом.   | Танцевальный класс | Наблюдение                      |

|     |         |  |               |     |   |   |                    |                                 |
|-----|---------|--|---------------|-----|---|---|--------------------|---------------------------------|
|     |         |  |               |     |   | Танец «Мама-Мария», 2 часть.  |                    |                                 |
| 11. | ноябрь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Ритмико-гимнастические упражнения:<br>-приставной шаг, приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки;<br>-шаг галопа, шаги галопа по кругу- налево, направо, вперед. переменный шаг;<br>-переменный шаг;<br>-шаг с притопом, притоп правой, левой, правой - пауза;<br>-приставной шаг вправо с притопом. - гимнастические упражнения.<br>Танец «Мама-Мария», 3 часть. | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |
| 12. | ноябрь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Танец «Идем в поход», 1 часть.   | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 13. | декабрь |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Синхронность и координация движений.<br>Танец «Идем в поход», 2 часть.   | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 14. | декабрь |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Синхронность и координация движений<br>Танец «Идем в поход», 3 часть.  | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |

|     |         |  |               |     |   |  |                    |                                 |
|-----|---------|--|---------------|-----|---|--|--------------------|---------------------------------|
| 15. | декабрь |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Синхронность и координация движений<br>Танец «Калинка», 1 часть.                            | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 16. | декабрь |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Синхронность и координация движений<br>Танец «Калинка», 2 часть.                            | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 17. | январь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Синхронность и координация движений<br>Танец «Калинка», 3 часть.                            | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |
| 18. | январь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Фигуры в танце. Линия.<br>Синхронность и координация движений<br>Танец «Огуречик», 1 часть. | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 19. | январь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Танец «Огуречик», 2 часть.  | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 20. | январь  |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Акробатические упражнения.<br>Танец «Огуречик», 3 часть.  | Танцевальный класс | Наблюдение                      |

|     |         |  |               |     |   |   |                    |                                 |
|-----|---------|--|---------------|-----|---|---|--------------------|---------------------------------|
| 21. | февраль |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).<br>Танец «Чунга-Чанга», 1 часть.   | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |
| 22. | февраль |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).<br>Фигуры в танце. Змейка.<br>Танец «Чунга-Чанга», 2 часть.                      | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 23. | февраль |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.<br>Фигуры в танце. Диагональ.<br>Танец «Чунга-Чанга», 3 часть.  | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 24. | февраль |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.<br>Выразительные средства музыки и танца.<br>Танец «Чунга-Чанга», 4 часть.  | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |
| 25. | март    |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.<br>Музыка, движение, исполнители, костюмы.<br>Шаг польки. Танец «Полька», 1 часть. | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 26. | март    |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.  | Танцевальный класс | Наблюдение                      |

|     |        |  |               |     |   |  |                    |                                 |
|-----|--------|--|---------------|-----|---|--|--------------------|---------------------------------|
|     |        |  |               |     |   | Танец «Полька», 2 часть.   |                    |                                 |
| 27. | март   |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Правила танцевального этикета. Поклоны. Танец «Полька», 3 часть. | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |
| 28. | март   |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Танец «Весна» 1 часть.  | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 29. | апрель |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Шаг с подскоком. Передвижение по кругу, в колонне по два. Танец «Весна» 2 часть.  | Танцевальный класс | Наблюдение                      |
| 30. | апрель |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Приставной шаг. Приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки. Танец «Весна» 3 часть.   | Танцевальный класс | Наблюдение, контрольные задания |
| 31. | апрель |  | по расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции. Шаг галопа. Шаги галопа по кругу- налево, направо, вперед. Танец «Весна» 4 часть.   | Танцевальный класс | Наблюдение                      |

|     |        |  |                  |     |   |  |                       |            |
|-----|--------|--|------------------|-----|---|--|-----------------------|------------|
| 32. | апрель |  | по<br>расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции.<br>Репетиционная-постановочная работа.<br>Танец «Весна»   | Танцевальный<br>класс | Наблюдение |
| 33. | май    |  | по<br>расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции.<br>Репетиционная-постановочная работа.<br>- «В здоровом теле здоровый дух»;<br>- «Мама-Мария»;<br>- «Идем в поход»;<br>- «Калинка»;<br>- «Огуречик»;<br>- «Чунга-Чанга»;<br>- «Полька». | Танцевальный<br>класс | Наблюдение |
| 34. | май    |  | по<br>расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции.<br>Репетиционная-постановочная работа.<br>- «В здоровом теле здоровый дух»;<br>- «Мама-Мария»;<br>- «Идем в поход»;<br>- «Калинка»;<br>- «Огуречик»;<br>- «Чунга-Чанга»;<br>- «Полька». | Танцевальный<br>класс | Наблюдение |
| 35. | май    |  | по<br>расписанию | гр. | 1 | Танцевальные композиции.<br>Репетиционная-постановочная работа.<br>- «В здоровом теле здоровый дух»;<br>- «Мама-Мария»;<br>- «Идем в поход»;<br>- «Калинка»;<br>- «Огуречик»;                                    | Танцевальный<br>класс | Наблюдение |

|     |     |  |                  |     |   |  |                       |         |
|-----|-----|--|------------------|-----|---|--|-----------------------|---------|
|     |     |  |                  |     |   | - «Чунга-Чанга»;<br>- «Полька».          |                       |         |
| 36. | май |  | по<br>расписанию | гр. | 1 | Съемка танцевальных номеров. Видеоотчёт. | Танцевальный<br>класс | Концерт |

### Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: наглядный материал, видеофайлы, методическая литература.

### Методическое обеспечение программы

Восприятие у детей с ОВЗ отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью». Эти дети в то же время с живым любопытством воспринимают окружающую жизнь, которая каждый день раскрывает перед ним что-то новое. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа при восприятии отчасти компенсируются ярко выраженной эмоциональностью восприятия. Опираясь на нее, опытные педагоги постепенно приучают детей с ОВЗ целенаправленно слушать и смотреть, развивают наблюдательность. Первую ступень ребенок завершает тем, что восприятие, будучи особой целенаправленной деятельностью, усложняется и углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает организованный характер. Поэтому весь процесс обучения и воспитания ребенка с ОВЗ подчинен воспитанию культуры внимания. Жизнь требует от ребенка постоянных упражнений в произвольном внимании, волевых усилий для сосредоточения.

Память в этот период имеет преимущественно наглядно-образный характер. Безошибочно запоминается материал интересный, конкретный, яркий. Однако дети с ОВЗ не умеют распорядиться своей памятью и подчинить ее задачам обучения. Податливость и известная внушаемость детей, их доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется педагог, создают благоприятные предпосылки для формирования личности. Основы поведения детей с ОВЗ закладываются именно во время занятий, а роль в процессе социализации личности огромна.

*Основные формы проведения занятий:*

- танцевальные репетиции;
- игра;
- беседа;
- праздник.

*Основные виды занятий* – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

*Методы:*

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- объяснительно-иллюстративный (наглядный, с использованием схематических элементарных партитур);
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

*Метод показа.*

Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

*Метод наглядности.*

Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

*Игровой метод.*

У детей младшего возраста игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у детей формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально - ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные композиции под музыку), инсценирование музыкальных сказок и т. п.

Коррекционная работа базируется на целенаправленном развитии у детей с ОВЗ восприятия музыки. Обучение восприятию музыки направлено на развитие у них эмоциональной отзывчивости на музыку и формирование восприятия основных ее элементов.

Один из основных видов деятельности, это музыкально – ритмические движения. Дети с ОВЗ учатся выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку основные движения, например, ходьбу, бег, прыжки, танцевальные упражнения, исполнять несложные танцевальных композиции.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение:

1. Танцевальный класс.
2. Коврики.
3. Музыкальная колонка.
4. Гимнастические мячи.
5. Флажки.
6. Шарфы.
7. Помпоны.
8. Степлатформы.

## **Воспитательный компонент**

Танец- это сама гармония, это первый и единственный всеобъемлющий и универсальный способ выразить при помощи языка мимики и жестов, все свои чувства. Человек, умеющий танцевать, по определению, человек гармоничный, ибо гармония- это равновесие и порядок.

Занятия детей в хореографическом коллективе является прекрасным средством их воспитания, так как:

- занятия организуют и воспитывают детей, расширяют художественно-эстетический кругозор, приучают к аккуратности, подтянутости;
- занимаясь в коллективе, дети развивают в себе особо ценное качество- чувство ответственности за общее дело;
- приучают детей четко распределять свое свободное время, помогают более организованно продумывать свои планы;
- занятия помогают выявить наиболее одаренных детей, которые связывают свою судьбу с профессиональным искусством.

Воспитание проходит так, что ребенок чувствует себя искателем и открывателем знаний. Только при этом условии однообразная, утомительная, напряженная работа окрашивается радостными чувствами.

## **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль знаний, умений и навыков осуществляется на каждом уроке в условиях непосредственного общения с учащимися.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока по окончании каждого учебного года, итоговая аттестация - в форме выпускного экзамена, в виде творческого показа.

Работа каждого учащегося оценивается по степени овладения знаниями, умениями, навыками. Кроме того, учитываются следующие факторы:

- способность ребенка к общению со сверстниками и преподавателями;
- творческие проявления, самостоятельность и активность;
- адекватная положительная самооценка детей;
- положительная динамика (улучшение состояния) физического и психологического здоровья детей.

## **Оценочные материалы**

### **Оценивается исполнение танцевальных композиций:**

- «В здоровом теле здоровый дух»;
- «Мама-Мария»;
- «Идем в поход»;
- «Калинка»;

- «Огуречик»;
- «Чунга-Чанга»;
- «Полька».

### **Критерии оценки**

Критерии оценки промежуточной и итоговой аттестации детей с ОВЗ разрабатываются учреждением самостоятельно.

5 (отлично) - ставится, если учащийся демонстрирует устойчивый интерес к предмету, трудолюбие, выполняет творческие задания преподавателя самостоятельно, с желанием, старается соблюдать последовательность действий, проявляет инициативу; исполняет танцевальные композиции без ошибок.

4 (хорошо)– ставится при интересе к предмету в целом, разрешаются неточности и погрешности в выполнении заданий – при стремлении эти недостатки устранить; исполняет танцевальные композиции с незначительными ошибками.

3(удовлетворительно)- ставится, если работа выполняется исключительно под неуклонным руководством преподавателя, учащийся невнимателен, безынициативен, исполняет танцевальные композиции с значительными ошибками.

Оценка 2 (неудовлетворительно) – в оценивании учащихся с ОВЗ не используется.

## Список литературы

### Для педагога:

1. «Современные ритмические упражнения и одноголосные мелодии»; Автор: Агабекян М.М., 2-е изд., Москва, Издательство Юрайт, 2023г.
2. «Ритмика»; Автор: Заводина И.В., 2021г.
3. «Коррекционная ритмика»; Автор: Касицына М.А., Издательство ГНОМ, 2023г.

### Для обучающихся:

1. «Занимательная ритмика»; Авторы: Никитина Л.М., Степанова Л.А., 2022г.
2. «Музыка, фантазия, игра», Автор: Жигалко е.в., 2012г.

### Для родителей (законных представителей):

1. «Звуки, ритмика, интонация», Автор: Одинцова И.В., Издательство Флинта, 2020г.
2. «Ритм», Автор: Жак Далькроз Эмиль, 2020г.

### Интернет-источники

1. Уроки ритмики для детей с ОВЗ [defectologiya.pro](https://defectologiya.pro/zhurnal/uroki_ritmiki_dlya_...)>zhurnal/uroki\_ritmiki\_dlya\_...
2. Программа ритмики для детей с ОВЗ [zabir.ru](https://zabir.ru/programma/ritmika/dlya/detey/ovz/)>programma/ritmika/dlya/detey/ovz/
3. Ритмическая гимнастика для детей с ОВЗ [vk.com](https://vk.com/video-126670348_456239083)>video-126670348\_456239083
4. Образовательная программа по ритмике для детей с ОВЗ [nsportal.ru](https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-...)>kultura/sotsialno-kulturnaya-...
5. Разработка ритмопластических композиций для уроков с детьми ОВЗ [art-talant.org](https://art-talant.org/publikacii/31677-razrabotka-...)>publikacii/31677-razrabotka-...

