

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ОКТЯБРЬСКИЙ РАЙОН, п. КАМЕНОЛОМНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ С.С. СТАНЧЕВА



Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии № 20  
им. С.С. Станчева п. Каменоломни  
Приказ от 21.10 2020г. № 84  
Острикова Л.Н.

**АДАптиРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
«Веселая ритмика»  
на 2020-2021 учебный год**

**Начальное общее образование** 2в, 3б, 4в классы

**Количество часов: 33ч.**

**УМК:** Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие», Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, В.Г.Шершнева «От ритмики к танцу»: учебно-методический комплекс.

Учитель: Дядькова Марина Дмитриевна

(ФИО учителя)

  
подпись

## **1. Пояснительная записка**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение внеурочной деятельности «Веселая ритмика» с учащимися ОВЗ отводится 33 часов из расчёта 1 час в неделю.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ, в связи с выпадением праздничных дней:

Обучающиеся ОВЗ - 05.05.2021г – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по внеурочной деятельности «Веселая ритмика» и количество данных часов составит – 32 ч.

## **2. Планируемые результаты внеурочной деятельности «Веселая ритмика»**

### **Личностные результаты:**

-личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся ОВЗ, которые они должны приобрести в процессе освоения курса «Веселая ритмика»:

- умение свободно ориентироваться ограниченном пространстве;
- формирование внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивация достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах успеха/неуспеха;
- умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ;
- знание моральных норм и формирование морально-этических суждений;
- развить чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности.

## **Метапредметные:**

### **Регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые задачи;
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;
- самовыражение ребенка в движении, танце,
- проявлять инициативу в учебном сотрудничестве;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

### **Познавательные**

- выполнять задания после показа и словесной инструкции учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений;
- соблюдать любой ритм, заданный учителем.

### **Коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач

**Предметными результатами** внеурочной деятельности «Веселая ритмика» являются следующие умения:

*Обучающийся научится:*

- организованно строиться (быстро, точно);
  - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
- приветствовать учителя;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться).
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций;
- различать основные характерные движения народных танцев;
- правильно выполнять упражнения «хороводный шаг», «приставной», «пружинистый шаг», «подскок»;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- четко определять музыкальный ритм;
- слышать музыку и понимать команды;
- танцевать в заданном темпе;
- координировать движения;
- ориентироваться в пространстве;
- названия танцев, стилей и направлений;
- владеть сведениями о том, как и где создавались танцы;
- их значимость в обществе.

### 3. Содержание внеурочной деятельности «Веселая ритмика»

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

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.

Также на занятиях ритмикой важным является элемент игры. Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей. Очень часто именно по этой причине, сценариями танцев являются сюжеты сказок про лес и деревья, времена года, жизнь зверей или же используются специальные фонограммы для детей.

Целью занятий - создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

### Задачи программы:

1. Помощь ребенку в процессе самопознания и саморазвития. Максимальное раскрытие его творческих возможностей, гармонизация процессов роста.

2. Активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.

3. Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

#### *В обучении:*

- формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его многообразия и красоты;

- ознакомление с основами хореографии;

- умение ориентироваться в пространстве;

- обучение восприятию произведения танцевального искусства;

- научиться пользоваться своим мышечным аппаратом;

- освоение работы в группе, в паре с партнером;

- формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации;

- развитие памяти движений.

#### *В развитии:*

- развитие умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движение;

- развить чувство ритма;

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;

- развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию;

- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат;

- развивать выразительность, выносливость, координацию;

#### *В воспитании:*

- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;

- воспитание необходимых психологических качеств танцора - актёра: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по сцене, друзьям и близким; раскрепощенности свободы действий в обыгрывании танца на сцене. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Занятия по ритмике включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

#### 4. Тематическое планирование

№/№	Тема	Количество часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	5 ч.
2.	Ритмико- гимнастические упражнения	10 ч.
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами, связь движения с музыкой	4 ч.
4.	Игры под музыку	5 ч.
5.	Танцевальные упражнения	5 ч.
6.	Танцы	5 ч.

(1 ч в неделю)

##### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

##### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.*

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

## УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, подпевок и без них.

## ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись 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.

## Танцы и пляска

Полька.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

№ урока	Тема урока	Дата
1	Введение. Что такое ритмика.	02.09.20
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	09.09.20
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	16.09.20
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	23.09.20
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	30.09.20
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	07.10.20
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	14.10.20
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	21.10.20
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	11.11.20
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	18.11.20
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	25.11.20
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	02.12.20
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	09.12.20
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	16.12.20
15-16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	23.12.20 13.01.21
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	20.01.21
18	Упражнения на расслабление мышц.	27.01.21
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	03.02.21
20	Музыкальные, танцевальные темы.	10.02.21
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	17.02.21
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	24.02.21
23	Правила танцевального этикета.	03.03.21
24	Аэробика.	10.03.21
25	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	17.03.21
26	Аэробика.	31.03.21
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	07.04.21
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	14.04.21
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	21.04.21
30-31	Ритмические упражнения.	28.04.21 07.05.21
32	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	12.05.21
33	Разучивание элементов русского народного танца.	19.05.21



РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ гимназии №20  
от 31.08.2020 № 1  
Руководитель МО  
  
подпись Адамова Е.А.  
ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
подпись Жмурина О.А.  
ФИО  
31.08.2020 г.  
дата

### **Лист корректировки рабочей программы**

Согласно учебному плану МБОУ гимназии №20 имени С.С. Станчева на 2020-2021 учебный год, годовому календарному учебному графику, расписанию учебных занятий, производственным календарем на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселая ритмика» в группе ОВЗ рассчитана на 33 часа.

В соответствии Указом Президента РФ от 23.04.2021г. №242 «Об установлении на территории Российской Федерации нерабочих дней в мае 2021г.» рабочая программа по внеурочной деятельности «Веселая ритмика» в группе ОВЗ будет скорректирована, что не отразится на выполнении учебной программы «Веселая ритмика»: в группе ОВЗ по плану – 33ч., дано-32ч.