Краснодарский край

 МО Староминский район, ст. Староминская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 4 им. Г.П. Бочкаря

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №386

от 30.08.2024 года

 директор МБОУ СОШ №4 им. Г.П. Бочкаря

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Кропачева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Физкультурно-спортивной направленности**

По: Ритмика

Уровень:ознакомительный

Количество часов: 34

Возрастная категория:11-15 лет

Учитель: Яковенко Наталья Петровна

Программа разработана на основе:Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2023.;

# Пояснительная записка.

Цельюзанятийпоритмикеявляетсяразвитиедвигательнойактивностиобучающегося впроцессевосприятиямузыки.

Назанятияхритмикойосуществляетсякоррекциянедостатковдвигательной,эмоционально-волевой,познавательнойсфер,котораядостигаетсясредствамимузыкально-ритмическойдеятельности.Занятияспособствуютразвитиюобщейиречевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыковздоровогообразажизниуобучающихсяОВЗ

Основныенаправленияработыпоритмике:

упражнениянаориентировкувпространстве;

ритмико-гимнастическиеупражнения(общеразвивающиеупражнения,упражнения с детскими музыкальнымиинструментами;

игры под музыку;танцевальныеупражнения.

Программакоррекционногокурса«Ритмика»детализируетираскрываетсодержание федерального государственного образовательного стандарта образованияобучающихсясОВЗ,определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, вкоррекционно-развивающейобласти.

# Общаяхарактеристикаучебногопредмета.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведениезанятий,способствующихсоциально-личностному развитиюобучающихсясОВЗ, коррекции недостатков впсихическомифизическомразвитиииосвоениюимисодержанияобразования.Преподаваниеритмикиобусловленонеобходимостьюосуществлениякоррекциинедостатковпсихическогоифизическогоразвитияобучающихсясредствамимузыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, чтоу детей с ОВЗ частонаблюдаетсянарушениедвигательныхфункций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяетрешатьцелыйразнообразныхобразовательных,воспитательных,развивающихикоррекционныхзадач,лежащихвомногихплоскостях,-отзадачукрепленияздоровьяобучающихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у нихтворческихисозидательныхспособностей,коммуникативныхуменийинавыков.

Важнойзадачей,имеющейкоррекционноезначение,являетсяразвитиемузыкальноритмическихдвижений,входеформированиякоторыхинтенсивнопроисходитэмоционально-эстетическое развитиедетей,а такжекоррекция недостатковдвигательнойсферы.Впроцесседвиженийподмузыкупроисходитихпространственно-временнаяорганизация,ониприобретаютплавность,становятсяболееточнымиит.д.Приэтомповышаетсяихобщаявыразительность.Занятияритмикойспособствуюткоррекцииосанки,развитиюкоординациидвижений,даютвозможностьпереключатьсясодноговидадвижениянадругой,атакжезанятияоказываютвлияниеналичностныйобликдетей:унихформируетсячувствопартнерства,складываютсяособые отношениясосверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры сословом, элементы гимнастики подмузыку, образныеэтюды. Основнымпринципомпостроенияритмики являетсятесная связь движений и музыки,гдеорганизующимначалом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словомпредставляетцелостныйкоррекционно-воспитательныйпроцесс.Коррекциянарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегосясобранности,внимания,конкретностипредставлений,развитияпамяти–эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнениядвиженийподмузыку),двигательно-моторной(двигательно спектр-мышечныеощущения),произвольной(связаннойссамостоятельнымвыполнениемупражнений).Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальныхучебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразныедвижения,петь, танцевать.

Описаниеместакоррекционногокурса«Ритмика»вучебномплане.

ВсоответствиисгодовымучебнымпланомобразованияобучающихсяОВЗдля6-8классов,курсрассчитан:

В 6 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

В 7 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

 В 8 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

**Личностные результаты.**

Личностныерезультатывключаютовладениеобучающимисяжизненнымиисоциальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированныхзадачиобеспечивающимистановлениесоциальныхотношений,обучающихсявразличныхсредах.

ЛичностныерезультатыосвоенияАООПдолжныотражать:

-осознаниесебякакгражданинаРоссии;формированиечувствагордостизасвоюРодину;

-формированиеуважительногоотношениякиномумнению,историиикультуре другихнародов; -развитиеадекватныхпредставленийособственныхвозможностях,онасущнонеобходимомжизнеобеспечении;

-овладениеначальныминавыкамиадаптациивдинамичноизменяющемсяиразвивающемся мире;

-овладениесоциально-бытовымиумениями,используемымивповседневнойжизни;

-владениенавыкамикоммуникацииипринятыминормамисоциальноговзаимодействия;

-способностькосмыслениюсоциальногоокружения,своегоместавнем,принятиесоответствующихвозрастуценностейисоциальныхролей;

-принятиеиосвоениесоциальнойролиобучающегося,формированиеиразвитиесоциальнозначимыхмотивовучебнойдеятельности;

-развитиенавыковсотрудничествасвзрослымиисверстникамивразныхсоциальныхситуациях;

-формированиеэстетическихпотребностей,ценностейичувств;

-развитиеэтическихчувств,доброжелательностииэмоционально-нравственнойотзывчивости, пониманияисопереживаниячувствамдругихлюдей;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличиемотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношениюкматериальнымидуховным ценностям

-формирование готовности к самостоятельной овладениесоциально-бытовымиумениями,используемымивповседневнойжизни;

-владениенавыкамикоммуникацииипринятыминормамисоциальноговзаимодействия;

-способностькосмыслениюсоциальногоокружения,своегоместавнем,принятиесоответствующихвозрастуценностейисоциальныхролей;

-принятиеиосвоениесоциальнойролиобучающегося,формированиеиразвитиесоциальнозначимыхмотивовучебнойдеятельности;

-развитиенавыковсотрудничествасвзрослымиисверстникамивразныхсоциальныхситуациях;

-формированиеэстетическихпотребностей,ценностейичувств;

-формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные**.

-правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарищавключаться в учебную деятельность; понимать причины собственного успеха в учебнойдеятельности; владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормамисоциальноговзаимодействия.

-минимальныйуровень:представленияоритмикекаксредствеукрепленияздоровья,физического развитияифизическойподготовкичеловека;

- выполнениенесложныхупражненийподруководствомучителя;знаниеосновныхправилповедениянаурокахритмикииосознанноеихприменение;выполнениенесложныхупражненийпословеснойинструкциипривыполнениистроевыхкоманд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;подсчётпривыполненииобщеразвивающихупражнений;

-вразличномтемпесразличнымиисходнымиположениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;участиевподвижныхиграх иэстафетахпод руководствомучителя

-знаниеправилбережногообращениясинвентарём иоборудованием,соблюдениетребованийтехники безопасностивпроцессеучастиявфизкультурно-спортивных мероприятиях. выполнение ритмических комбинаций движений на уровневозможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый,медленныйтемп,громкая,тихаямузыка);определятьмузыкальныежанры:танец,марш, песня.

Достаточный уровень: выполнение ритмических комбинаций на максимальновысокомуровне;

- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия,представления о выразительныхсредствах музыки);

- развитиечувстваритма,уменияхарактеризоватьмузыкальноепроизведение;согласовыватьмузыкуидвижение;самостоятельноевыполнениекомплексовупражнений;

- комплексамиупражненийдляформированияправильнойосанкииразвитиямышцтуловища;участиевоздоровительныхзанятияхврежимедня(физкультминутки);

- выполнениеосновныхдвигательныхдействийвсоответствиисзаданиемучителя:бег, ходьба, прыжкиидр.

- подачаивыполнениестроевыхкоманд,ведениеподсчётапривыполненииобщеразвивающихупражнений,совместноеучастиесосверстникамивподвижныхиграхиэстафетах;

- знаниеправилитехникивыполнениядвигательныхдействий,применениеусвоенныхправилпривыполнениидвигательныхдействийподруководствомучителя;

- знаниеиприменениеправилбережногообращениясинвентарёмиоборудованиемвповседневнойжизни;

- соблюдатьправильнуюдистанциювколоннепотриивконцентрическихкругах;самостоятельновыполнятьтребуемыепеременынаправленияитемпадвижений,руководствуясьмузыкой;ощущатьсменучастеймузыкальногопроизведения вдвухчастнойформе смалоконтрастнымипостроениями;

- передаватьвигровыхиплясовыхдвиженияхразличныенюансымузыки:напевность,грациозность,энергичность,нежность,игривостьит.д.;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

# Содержаниеучебногопредмета.

Содержаниепрограммыпредусматриваетстепеньнарастаниясложностипознавательного материла, от получения знаний, до применения их в повседневнойжизни.

Упражнения на ориентировку в пространстве Правильное исходное положение.Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед иоттягиваниемноска).Перестроениевкругизшеренги,цепочки.Ориентировкавнаправлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнениепростыхдвиженийс предметами вовремяходьбы.

Ритмико-гимнастическиеупражненияОбщеразвивающиеупражнения.Наклоны,выпрямлениеиповоротыголовы,круговыедвиженияплечами(«паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами(флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть иподниматьпредметыпередсобойисбоку).Приседаниясопоройибезопоры,спредметами(обруч,палка,флажки,мяч).Сгибаниеиразгибаниеногивподъеме,отведениестопынаружуиприведениееевнутрь,круговыедвижениястопой,выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнениянавыработкуосанки.Упражнениянакоординациюдвижений.Перекрестноеподниманиеиопусканиерук(праваярукавверху,леваявнизу).Одновременныедвижения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой —вверх.Выставлениелевойногивперед,правойруки—передсобой;правойноги—всторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рукотдельнокаждойиобеимиодновременно;провожатьдвижениерукиголовой,взглядом.Отстукивание,похлопывание, протопываниепростыхритмическихрисунков.

Упражнениенарасслаблениемышц.Подняврукивстороныислегканаклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз;быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитацияотряхиванияводыспальцев);поднявплечикакможновыше,датьимсвободноопуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесениетяжеститела с пяток на носкииобратно,с однойногинадругую (маятник)

Упражнения с музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разныхнаправлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцеврук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным накаждыйакцентвмузыке.Отведениеиприведениепальцеводнойрукииобеих.Выделениепальцеврук.Отстукиваниепростыхритмическихрисунковнаинструментахпод счетучителяс проговариваниемстихов,попевокибезних.

Игрыподмузыку.Упражнениянасамостоятельнуюпередачувдвиженииритмическогорисунка,акцента,темповыхидинамическихизмененийвмузыке.Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз,малоконтрастныхчастеймузыки.Упражнениянаформированиеуменияначинатьдвижения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантовигр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложныхтанцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировкамузыкальныхсказок, песен.

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 хороводныйшаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение сплаточком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.Движенияпарами:бег,ходьба,кружениенаместе.Хороводывкругу,пляскиспритопами,кружением, хлопками.

**Тематическоепланированиес определениемосновныхвидовучебной деятельности.**

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | №Тема раздела | Видыучебнойдеятельности |
|  | 1.Упражнениянаориентировку впространстве | Самостоятельно занимает правильное исходное положение.Выполняетходьбуибег:с высоким подниманием колен.Выполняетперестроениевкругизшеренги,цепочки.Ориентируетсявнаправлениидвиженийвперед,назад,вкруг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, немешая другдругу. |
|  | 2.Ритмико-гимнастическиеупражнения | Двигается в соответствии с разнообразным характероммузыки, различать в движениях начало и окончаниемузыкальных фраз, передавать вдвижении ритмическийрисунок.Выполняетнаклоны,выпрямление иповоротыголовы,круговыедвиженияплечами.Выполняетупражненияна движение рук в разных направлениях без предметов и спредметами. Выполняет наклоны и повороты туловищавправо, влево (класть и поднимать предметы передсобой исбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередновперёд,назад,встороны, висходное положение. |
|  | 3. Упражнения смузыкальнымииинструментами | Оперируетпонятиямиансамбль,оркестр,отсроченноедвижение(канон);- названияновыхэлементовтанцаитанцевальных шагов;ритмичноичетковыполняетгимнастическиеупражненияспредметамиибезних под музыкуна ¾ и при чередовании размеров впроизведении.Различаетиназываетмузыкальныеинструменты.Отстукиваетпростыеритмическиерисункинабарабанеиложках. |
|  | 4. Игрыпод музыку | Учится выполнять различные роли в группе (лидера,исполнителя, критика); формулировать собственное мнениеипозицию; договариватьсяиприходитькобщемурешениюв совместной репетиционной деятельности, в том числе вситуации столкновения интересов. Различает характермузыки. Передает притопами, хлопками и другимидвижениямирезкеакцентывмузыке.Выразительноиэмоционально передает в движениях игровые образы(повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельностьчеловека). Исполняет игры с пением и речевымсопровождением. |
|  | 5. Танцевальныеупражнения | Изучаетбазовыедвиженияаэробики;термины,определяющие характер музыки (5-6 терминов).Выполняетэлементы русской пляски: простой хороводныйшаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (длядевочек — движение с платочком) по показу и по словеснойинструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой ипоочередно,выставляетногус носка напятку. |

# класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | №Тема раздела | Видыучебнойдеятельности |
|  | 1.Упражнениянаориентировку впространстве | Самостоятельно занимает правильное исходное положение.Выполняетходьбуибег:с высоким подниманием колен.Выполняетперестроениевкругизшеренги,цепочки.Ориентируетсявнаправлениидвиженийвперед,назад,вкруг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, немешая другдругу. |
|  | 2.Ритмико-гимнастическиеупражнения | Двигаетсявсоответствиисразнообразнымхарактероммузыки,различатьвдвиженияхначало и окончание музыкальных фраз, передавать вдвижении ритмический рисунок. Выполняет наклоны,выпрямление и повороты головы, круговые движенияплечами.Выполняет упражнения на движение рук вразных направлениях без предметов и с предметами.Выполняетнаклоныиповоротытуловищавправо,влево(кластьиподниматьпредметыперед собойисбоку).Выставлять правую и левую ноги поочередновперёд,назад,встороны,висходноеположение. |
|  | 3.Упражнениясмузыкальнымиинструментами | Оперируетпонятиямиансамбль,оркестр,отсроченноедвижение(канон);- названияновыхэлементовтанцаитанцевальныхшагов;ритмичноичетковыполняетгимнастические упражнения с предметами и безних под музыкуна ¾ и при чередовании размеров впроизведении.Различаетиназываетмузыкальныеинструменты.Отстукиваетпростыеритмическиерисункинабарабанеиложках. |
|  | 4.Игрыподмузыку.  | Учится выполнять различные роли в группе (лидера,исполнителя, критика); формулировать собственное мнениеипозицию; договариваться и приходить к общемурешению в совместной репетиционной деятельности, в томчисле вситуации столкновения интересов.Различаетхарактермузыки.Передаетпритопами,хлопкамиидругимидвижениямирезкеакцентывмузыке.Выразительно и эмоционально передает в движенияхигровые образы (повадки зверей, птиц, движениетранспорта, деятельность человека). Исполняет игры спениемиречевым сопровождением. |
|  | 5. Танцевальныеупражнения | Изучаетбазовыедвиженияаэробики;термины,определяющие характер музыки (5-6 терминов).Выполняетэлементырусскойпляски:простойхороводныйшаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек — движение с платочком) по показу и пословесной инструкции учителя. Исполняет притопы однойногойипоочередно,выставляетногусносканапятку. |

# класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | №Тема раздела | Видыучебнойдеятельности |
|  | 1.Упражнениянаориентировкувпространстве | Самостоятельно занимает правильное исходное положение.Выполняетходьбуибег:с высоким подниманием колен.Выполняетперестроениевкругизшеренги,цепочки.Ориентируетсявнаправлениидвиженийвперед,назад,вкруг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, немешая другдругу. |
|  | 2.Ритмико-гимнастическиеупражнения | Двигаетсявсоответствиисразнообразнымхарактероммузыки,различатьвдвиженияхначалоиокончаниемузыкальныхфраз,передаватьвдвижении ритмический рисунок. Выполняет наклоны,выпрямление и повороты головы, круговые движенияплечами.Выполняетупражнениянадвижениеруквразныхнаправлениях без предметов и с предметами. Выполняетнаклоны и повороты туловища вправо, влево (класть иподниматьпредметыпередсобойисбоку).Выставлятьправую и левую ноги поочередновперёд, назад, в стороны, висходноеположение |
|  | 3.Упражнениясмузыкальнымиинструментами | Оперируетпонятиямиансамбль,оркестр,отсроченноедвижение(канон);- названияновыхэлементовтанцаитанцевальныхшагов;ритмичноичётко выполняетгимнастическиеупражненияспредметамиибезних под музыкуна ¾ и при чередовании размеров впроизведении.Различаетиназываетмузыкальныеинструменты.Отстукиваетпростыеритмическиерисункинабарабанеиложках. |
|  | 4.Игрыподмузыку | Учится выполнять различные роли в группе (лидера,исполнителя, критика); формулировать собственное мнениеипозицию; договариватьсяиприходитькобщемурешениюв совместной репетиционной деятельности, в том числе вситуации столкновения интересов. Различает характермузыки. Передает притопами, хлопками и другимидвижениямирезкеакцентывмузыке.Выразительноиэмоционально передает в движениях игровые образы(повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельностьчеловека). Исполняет игры с пением и речевымсопровождением. |
|  | 5.Танцевальныеупражнения | Изучаетбазовыедвиженияаэробики;термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов).Выполняетэлементы русской пляски: простой хороводныйшаг,шагнавсейступне,подбоченившисьдвумяруками(длядевочек—движение с платочком)попоказуипословесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой ипоочередно,выставляетногус носкана пятку. |